コロナ時代のベストバイ／防災グッズ／快眠まくら／在宅PCR
MONOQLO
2020 11
広告一切ナシ宣言
[月刊モノクロ]
テストするモノ批評誌
2020年9月19日発行(毎月19日発行)第12巻第11号通巻139号
血中酸素で感染わかる?
マスク汚れに最強の漂白剤!?
ラクに検査できるけど……
オススメできない!?
在宅PCRキット ガチ批評
11年間テストしてきた編集部が
ヒット商品を総テストで厳選!
With コロナ時代に
本気で推したい!
ベストヒット100
麺もスープもお店級 通販「天下一品」
リングライトで印象超アップ!
一人呑みの相棒 焼き鳥メーカー
Ankerの最高傑作プロジェクター
快眠まくら ぐっすりランキング22
ぐっすりNo.1は5000円で買えるニトリ!?
ダイソン 徹底比較
型落ち3万円で十分? 新型9万円が正解?
おうち防災 必需品20
超汗だく!「72時間」被災想定テストも実施!

MONOQLO × YouTube
レトルトミートソース 食べ比べランキング 50
納豆35製品をプロがランキング化!
2年連続1位の「成城石井」は絶対食べた方がいいです!
納豆35製品を食べ比べてお味はいかがでしたか?
テスト風景やランキングの裏側を動画でもたっぷりお伝えします!
ぜひチャンネル登録をお願いします!
テストするモノ批評誌
MONOQLO
YouTube頑張ってます!
検証風景やテスト結果を読者の皆さんにもっとお伝えしたい! もっとたくさんの方にMONOQLOを知ってほしい! そんな思いを込めて動画制作を続けています。毎月、発売(19日)後に数本配信。要チェック!
検索してね!
YouTube
MONOQLO

MONOQLO
contents
November 2020

MONOQLOをお読みになる前に

本誌にて掲載されている製品の価格は、特別な表記がない限り、すべて編集部調べによる販売実勢価格となります。店舗やポイントの有無などにより大幅に変わりますので、予めご了承ください

11月号

鬼うまっ!キャンプめし
ベランピングにピッタリな
ジュワッと染み出すポークスペアリブ
キャンプ芸人
バイきんぐ
西村瑞樹さん
の最強レシピ
お店で大人気のメカジキカレー！ミシュランの味を自宅でも！
ミシュラン激旨カレー
スパイスの女王
SPICY CURRY魯珈
齋藤絵里さん
の最強レシピ
おうち時間を幸せにする
［完全ガイドシリーズ295］焼き方、温度、素材選びを徹底比較して導いた大正解レシピ満載
人気料理完全ガイド
100%ムックシリーズ
MONOQLO特別編集
簡単いちばん
いろんな美味しいレシピあるけど、どれがいいのかわからない！
固いお肉は"塩水漬け"で
美味しいレシピ
比べて わかりました。
ごはんが飛んできたよ〜で
ごま油でお店の味【ペペロンチーノ】／炊飯器で炊くだけ【カオマンガイ】
黄金の方程式発見！【スパイスカレー】／ご飯を"洗う"が正解でした【チャーハン】
肉の塊で作る！【究極餃子】／揉み&つけダレ20種比較【おうち焼肉】・・・and more
完コピ楽勝
神レシピ
14選
失敗しない
最強
料理道具
缶詰激ウマ
アレンジ
24品
いちばん簡単にマネできちゃいます！
プロに教わった
「簡単」ごちそう
88
レシピ収録
「カレーの女神」えりつぃん
ミシュラン
ビブグルマン受賞
料理研究家 リュウジ
バズレシピの申し子
ロバート馬場裕之
芸能界No.1料理王！
バイきんぐ 西村瑞樹
キャンプ飯の達人！
マネするだけで簡単にプロの味!
究極のレシピ大公開！
バカ旨レシピの雄
ロバート
馬場裕之さん
の最強レシピ
アレンジぺぺたま
YouTubeで80万回再生の
福岡ご当地お手軽パスタ！
バズレシピの
第一人者
リュウジさん
の最強レシピ
たった4分で完成！
世界一簡単な絶品牛丼！
爆速!レンジ飯
100%ムックシリーズ［完全ガイドシリーズ295］
人気料理完全ガイド
定価：本体950円＋税
発行所／株式会社晋遊舎
〒101-0051
東京都千代田区神田神保町1-12
［営業］03-3518-6861
全国の書店にてお買い求めください。

表紙デザイン© Saori Shimada / primary inc.,

在宅PCR検査キットってホントに正しく診断されるの？

01 在宅PCR検査キット

ネットで申し込むと自宅に検体採取キットが届き、自分で唾液などを採取・郵送すると「PCR検査」の結果を教えてくれる「自宅PCRキット」が登場した。自宅で検査が受けられるのは便利だが正しく診療され＆安全なのか、徹底検証！

メドラボ

医師によるオンライン診察×在宅のままできるPCR検査

実勢価格 ★ 1万6390円

SPEC URL ■ https://med-lab.jp/

GeneLife

新型コロナウイルス唾液PCR検査キット
医師のフォローアップ説明付き

実勢価格 ★ 1万4900円

SPEC URL ■ https://cp.genelife.jp/

感染症検査クリニック

PCR検査 検体採取キット

実勢価格 ★ 1万6280円

SPEC URL ■ https://souki-kai.or.jp/infectious/

自分で検体を採取する新しいPCR検査が登場

9月上旬現在、保険がきく行政主導の日本のPCR検査は、コロナウイルスの疑いがあると医師が判断しなければ受けられない仕組みになっている。無症状でコロナにかかっているか調べたい場合は自費となり、それは得てして約2～3万円と高額だ。検査ができるクリニックも増えてはいるが、まだ気軽にいつでも受けられるというには遠い。

そこで今回は自宅でできる「PCR検査キット」3製品を比較することにした。このキットは唾液などの検体を自分自身で採取し、指定されたクリニック等に郵送するとPCR検査結果が届く遠隔キットだ。病院に出向く必要がなく、自宅ですべて完結するため利便性は高そうだが、果たしてこのキットは「PCR検査数が少ない」と言われる日本の現状を打破できるのか？ 実際に試しつつ、医師や医師会の方々の意見を伺った。

COLUMN

新型コロナウイルスを検出する方法は3通り

PCR検査 ウイルスの遺伝子を増幅させて検出する

ウイルスの遺伝子配列があるかを調べる。ウイルスが少なくても検出可能。発熱等がない無症状の場合は自費で2～3万円

抗原検査 コロナが持つ特徴的なタンパク質（抗原）を検出

感染した細胞が産生する抗原を検知して診断する。一定のウイルス量が必要でPCRに比べ感度が劣るとされる。自費は約1万5千円

抗体検査 過去にコロナに感染していたかを検査

感染すると作られる抗体が血液中にあるかを調べる。抗体があると過去に感染した証。検査は6000～1万円が多く、15～30分程度

検査する日に感染状態にあるかを判定する方法は上の2つ。現状、PCR検査が一番精度が高いとされるが、検査には技術が必要で時間がかかる。抗原検査は簡易キットを使えば約30分で結果が出るうえ安価だが、精度が低めとも言われている

そもそも自宅のPCR検査キットってどんなモノ？

3つのキットを購入して編集担当が実際に検査！

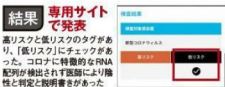
GeneLife

新型コロナウイルス唾液PCR検査キット
医師のフォローアップ説明付き

実勢価格 ★ 1万4900円

最初から最後まで誰とも話したりメールなどのやりとりをせず採取・発送できたのは「GeneLife（ジーンライフ）」だけ。これを不親切とするか、ラクと捉えるか……

完全自己採取の唾液検体をポストに投函

予約 なし
インターネットから普通のネット通販のようにPCR検査キットを購入。特に問診やオンライン診察の予約等もなく、箱の中に入っていたQRコードに従い、IDを入力。これでもう準備は完了

採取 専用サイトに従い、すべて自分で採取
イラストと説明文が書かれている説明サイトに従い、自分で採取・梱包。こちらも同意書の記入があった

体温の入力や軽い問診がある

1人で線まで唾液を採取

3重包装して採取終了

常温 保管

発送 採取後7日以内に自分でポストに検体を投函

結果 専用サイトで発表
高リスクと低リスクのタグがあり、「低リスク」にチェックがあった。コロナに特徴的なRNA配列が検出されず医師により陰性と判定と説明書きがあった

結果 低リスク（陰性）

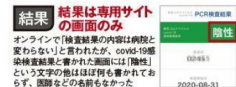
感染症検査クリニック

PCR検査 検体採取キット

実勢価格 ★ 1万6280円

唾液採取の本キットは専門会社が受け取りにくるのが特徴。そのため、現在の回収可能地域は東京・愛知・大阪・福岡に限られる

オンラインの窓口スタッフの指導で唾液を採取

予約 アプリで診察予約
問診票はほぼなく予約だけでした
こちらも専用アプリからPCR検査の手順説明を予約。予約完了画面には当日、医師からのコールを待つと書いてあったが、聞いてみたら医師ではなくスタッフさんだった

採取 スタッフのオンライン指導で唾液を採取
本人確認のため健康保険証を提示して診察開始。目の前で唾液を採取した。封はその場でです。同意書の記入もあり

採取方法の説明を受ける

唾液をメモリ2まで出す

検体は後で自分で袋に入れる

常温 保管

発送 自分で電話して回収を依頼 専門業者が翌日受け取りに来た

結果 結果は専用サイトの画面のみ
オンラインで「検査結果の内容は病院と変わらない」と言われたが、covid-19感染検査結果と書かれた画面には「陰性」という文字の他はほぼ何も書かれておらず、医師などの名前もなかった

PCR検査結果
陰性
2020-08-31

結果 陰性

メドラボ

医師によるオンライン診察×在宅のままできるPCR検査

実勢価格 ★ 1万6390円

直接医師の採取指導があった綿棒つっこみ式

3キットのうち、唯一医師に直接画面で監視・指導したのがメドラボ。8月の採取だったため今回は喉の周辺から採る咽頭ぬぐい法だったが9月からは唾液採取に変更された

予約 アプリで診察予約
症状の有無などの設問あり
専用アプリでオンライン診察の日時を予約した後、49問の長い「問診票」の入力が求められ、少し手間だった

採取 オンラインで医師の指示通りに咽頭採取
オンライン指導であっという間に検体を採取。「採取さえしっかりやれば病院採取との結果に差異は出ない」とのこと

医師の目の前で採取（約8分間）

喉奥付近の頬の粘膜に綿棒を押し付ける

検体を3重包装して採取完了

冷凍 保管

発送 冷凍した検体を翌日AMに郵便局員（ゆうパック）に渡す

結果 メールでPDFが届く
検体を渡した翌日に、登録したメールアドレス宛にPDFの結果書面が1枚届いた。書類には医師名付きで「陰性であると診断」と書かれていた

診断書
陰性

結果 陰性

素人でも簡単にできたが同時に疑問点も浮上？

まずは今回購入した3つのキットを実際に編集部員が試してみた。検体採取方法は「咽頭ぬぐい法」か「唾液採取」の2つ。ゆうパックで送るか専門業者を使うかなど、細かな差はあるが基本的な流れはどれも一緒だった。少し難しかったのは「咽頭ぬぐい法」という喉の奥の粘膜を綿棒でぬぐう時ぐらいで、なんの知識もない素人でも即検査は完了した。

そして、緊張の診断結果はどれも陰性！ 実は検査結果が正しいかを確かめるため、同日に病院での自費PCR検査も受けたが、そちらも陰性で結果に差異なし。これは検査精度が高かったということか、偶然の一致か……。さらにいくつか疑問が出てきた。そもそも素人が正確に検体を採取ができるのか？ また素人目ではしっかり梱包したが、もしコロナに感染していて輸送中に検体が漏れたらどうなるか？ そのあたりを医師や医師会に聞いてみた驚きの事実は次ページに。

陰性で安心！と思っていたら衝撃の事実が……

次ページへ

検査はラクだったけれど、取材して怪しいポイントがわんさか出てきた!?

できないキットでした……

そもそもこのキット 厚生労働省が承認したキットではなく、研究用？

キットは厚労省未承認 本当に正確なのか？

疑問点を解消するべく、キットの会社に電話取材も試みてみた。その結果、右のような回答が。厚生労働省の審査に出していないキットのようだ。詳細は教えてもらえず、おそらく海外で使われているモノのようだが、その正確性は確認できず。「行政のPCR検査のキットはストローが付いていて、これとは違う」(桑満先生)という。

編集部

感染症検査クリニック お問い合わせ担当者

承認されているキットの一覧には入ってない？

コロナの研究用としてなら未承認キットを使っても違法にはならない。メドラボは国立感染症研究所の評価を得ていると回答したが、詳細な資料をお願いするも現時点では回答が得られず、真実はわからず仕舞いに

PCRキット検査の流れ

	購入・支払い	予約
メドラボ	1万6390円	専用アプリよりオンライン診療予約・問診票あり
感染症検査クリニック	1万6280円	専用アプリよりオンライン診療予約
GeneLife	1万4900円	予約なし

POINT 02 ちょっと待った！

自宅採取は基本医療的にはNG！

原則、医師の観察のもとならOK

「検体採取は医師の目の前で行うべきで、自宅採取は原則としてNO。ただし、オンライン診察は厚労省も認めており、メドラボは比較的正確なのでは」(東京都医師会)

医師が見ずに自己採取は極めてグレーゾーン

唾液採取は説明書パターンが多かった。医療的にはNGだが、逆に医師が絡まないぶん、「医療行為ではなく研究目的」と捉えることもできる。その場合、医師法は適用されず違法ではなくなるが、同時に医師の診断にもならず正確性は保証されない

東京都医師会

医療行為ではないので取り締まることはできません

「自宅PCR検査」は問題点が多い？

医師の意見を伺ったところ、多くの懸念や問題点が浮上した。「メドラボ」はオンライン診察があったり、ゆうパックの基準を満たし、問題点をクリアしている部分も多かったが、他キットは懸念事項が多々あった。

たとえば医師の観察なく素人が自ら判断して採取する仕組みを取っていたり、もしかしたら感染の恐れがある検体をポスト投函させたり……。医師が診断していないので診断結果も病院で診断してもらうほどの効力を伴わない。あくまで陰性だったことを知れる一時の安心ツールでしかないとの見方も。さらに病院検査と大きく違うのは検査結果までの時間だ。「キットを申し込んで、届いてから郵送……それより、クリニックで午前中に受診すれば遅くとも翌日には結果が出ます」（桑満先生）とキットの結果を2日〜1週間待つ懸念点にもうなづけた。このように絶妙にグレーなキットと踏まえると正直、病院で医師に診断してもらうほうが信頼性もあり、スムーズではないだろうか。

【結論】

民間の抜け穴キットに約2万円なら きちんとした病院検査がオススメ

現時点では懸念や問題点が多い「在宅のPCR検査キット」。ただ検査状況は刻々と進化しているようなので今後に期待。

穴だらけでオススメ

ちょっと待った！ POINT 04 危険検体をポスト投函は……

いくら3～4重に包装したとしても危険？

検証では何重にも包装して検体を送ったが、こぼれたり手に付いた唾液が外装にも付着する可能性はゼロとは言えない。それを郵送員が触って感染、なんてこともあり得る。本来は医療従事者が行うべきなのだ

ゆうパックは国の基準がある

ゆうパックや検体輸送の専門会社には輸送に関する基準がある。特にゆうパックは国の基準が厳しく、メドラボはそれをクリアしていた

ちょっと待った！ POINT 03 第三者の唾液も入れられちゃう？

GeneLifeは悪意があれば好きにできちゃう

GeneLifeはすべて説明書どおりに自分で行う。「もし悪意があったら、別の人の唾液を自分のものだと提出できる。その診断結果の何が信用できるのか？」（鹿野先生）

メドラボは目の前で梱包までさせられた

オンライン診察で検体を採取するメドラボは、そのまま梱包まで医師の目の前で行った。梱包に不備があると検体の劣化などが起こり、正確な検査結果が出なくなるとか

ちょっと待った！ POINT 05 この診断書は証明にはならない？ しかも結果が遅いのは危険大？

診断書や検査結果がどこまで信頼できるかは不明

アプリやネットで届けられる結果だが、「これはあくまで検査結果であり医師の診断ではない。信頼性がないから、もし陽性結果をうちに持ち込まれても、結局もう一度検査します」（桑満先生）。「診断書の署名は直筆でないとダメ。効力がないと思う」（鹿野先生）。さらに、キットが自宅に届くまでの時間をプラスすると「検査結果が出るまで時間がかかりすぎる」（桑満先生）とのこと。

診断書の署名が直筆でないことに対してメドラボに聞いてみたところ、「問題ないと確認は取れている」とのこと。詳細な資料をお願いしたが返答はなかった

今後コロナ検査が安価で簡単になる可能性も

最後に、今後も自費ＰＣＲ検査はこんなに高額なのかを医師に聞いてみた。

「東京都が高齢者施設などの15万人を郵送で無償検査すると発表した。行政と連携してＰＣＲ検査が広がっていくのはとてもいいと思う。理想的」（桑満先生）。

「今はコロナが今後どうなるかわからず、各検査会社も設備投資に踏み切れない。ただこれが1～2年続くとわかれば、検査数も増え、そのうち価格も抑えられるはず。うちの1万円ＰＣＲ検査は赤字覚悟だが、うまく広まって、気軽に検査を受けられる世の中にしたい」（鹿野先生）。

「コロナが指定感染症2類から外れると、検査費はガクッと下がります。またより安価ですぐ結果の出る抗原検査も、正確性を求めて最終試験段階に入っている。これらが無症状者の受け皿になればいい」（東京都医師会）。

考えは三者三様なようだが今後に期待したい。

「油性ペン」CMで話題沸騰！

水だけで汚れが落ちる!? 約4.5万円 噂の高級シャワーヘッド ミラブルPlusって本当にスゴイの？

MONOQLO 気になるアレ、正直どうなの？

新製品レビュー

02 ミラブルPlus シャワーヘッド

世にあふれる新製品の中から、編集部のアンテナに「ビビッ！」ときた注目製品を使い込んで徹底レビューする本企画。今回は「油性ペンがシャワーだけでスルッと落ちる」衝撃的なCMで話題のシャワーヘッド「ミラブルPlus」を大調査！

サイエンス ミラブルPlus

実勢価格 ★ 4万4990円

超極小泡で「毛穴も洗う」シャワーヘッドの実力は

近年、美容業界を中心に、きめ細かな水流で肌をいたわりながらシャワーを浴びられる「ミスト系」のシャワーヘッドが話題になっている。水流に細かな泡（マイクロバブル）を混ぜることで、老化の原因となる肌への刺激が減り、泡が弾ける際の衝撃で汚れを浮かび上がらせて、通常のシャワーよりも洗浄力が格段にアップするというものだ。

今回レビューする「ミラブルPlus」はこれら「ミスト系」の最高峰といわれる高級シャワーヘッド。他製品のマイクロバブルよりもさらに小さな直径約0・13ナノメートルの「ウルトラファインバブル」を放出できるのが特徴。これにより肌表面だけでなく、毛穴に詰まった皮脂や化粧品の粒子までも「シャワーだけ」で落とすことができるという。

口コミやネットでも絶賛される「ミラブルPlus」の実力はいかほどか、自腹購入で使ってみた本音をレビューしていこう。

直径約0.13ナノメートルの超極小泡で洗う「美肌ケア」シャワーヘッド

最大の特徴である「ウルトラファインバブル」は直径約0.13ナノメートルといわれる細かさ。肌への刺激が少なく、やさしく洗い流せるという

毛穴よりも小さい泡は肌表面だけでなく毛穴に詰まった汚れすらかき出してくれる

COLUMN

New Product Review

価格は普通のシャワーヘッドの約10倍! その理由は「肌へのやさしさ」にあり?

ミラブルPlusの気になる4つのポイント

POINT 2 油性ペンもファンデも落とすという洗浄性能

最大の特徴である「ウルトラファインバブル」は他製品と比べて量も細かさも圧倒的。泡が弾ける際の衝撃と、毛穴の奥まで入り込む細かさでシャワーだけでも汚れをスッキリ落とせるというが……

POINT 1 シャワーだけで湯上がりポカポカの高い温浴効果

「ミラブルPlus」の2つの水流のうち、「ストレート水流」は強い水圧と超極小泡が弾ける際のマッサージ効果により血行が促進され、温浴効果が高く湯冷めしにくいといわれる

POINT 4 超極小泡と脱塩素で肌にやさしい水流

肌だけでなく、髪にもやさしい水流になる

「ウルトラファインバブル」を含んだやさしい水流に加え、脱塩素カートリッジを通すことで、刺激の原因になる塩素を除去。徹底的に刺激を抑えるつくりになっている

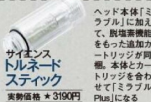
POINT 3 水圧そのまま水道代カット優れた節水性能

水流の中に空気を大量に含んでいるため、シャワーに使う水の量は一般的なシャワーヘッドと比べて大幅に削減される。水道代が減るので、お財布にもやさしい

口コミでも人気の高い4つのポイントをふまえて「ミラブルPlus」の実力を徹底的に調査します!

編集部 木川

従来のミラブルからココが「Plus」に

サイエンス トルネードスティック

実勢価格★3190円

ヘッド本体「ミラブル」に加えて、脱塩素機能をもった追加カートリッジが同梱。本体とカートリッジを合わせて「ミラブルPlus」になる

約4.5万円の強気な価格は高い技術力の表れなのか

美容業界を中心に、「ミラブルPlus」が注目されている最大の理由は、上記のようにさまざまな効能をもつといわれている「ウルトラファインバブル」に支えられている。他製品では真似のできない高い技術力で作られた製品なので、どうしても価格が高くなってしまうというのだが、見合った性能はあるのだろうか。

美容界で大注目される「ミラブルPlus」

「シャワーだけで油性ペンが落ちる」というインパクトのあるCMで有名になった「ミラブルPlus」だが、注目されている大きな理由は2つあるようだ。

ひとつは、CMでも謳われている「洗浄性能」。毛穴より小さい直径約0・13ナノメートルの超極小泡で、毛穴の奥に入り込んだ汚れや皮脂も洗い流す。

2つ目は、水流そのものの「刺激の少なさ」だ。超極小泡の肌当たりのよさに加え、カートリッジによる「塩素除去」機能で、肌の老化の原因になる「刺激」を極限まで減らしている。この2つのポイントで、美容グッズとして大きな注目を集めているのだ。

毎日使うものとしては、節水機能も見逃せないポイントだ。

次ページから は、これらの特徴をふまえ、「ミラブルPlus」の性能を紐解いていこう。

次ページからプロと一緒に徹底レビュー!

LAB.360 室長 松下和矢　男性美容研究家 藤村岳さん

には疑問が残る結果に……

感動Point 01
超極小泡のやさしい肌当たりがかつてない気持ちよさ！
肌への刺激がほぼないミストモードは感動モノ！

検証方法

卵豆腐を使い、真上30cmの位置からシャワーを5秒かけ、崩れ具合をチェック。肌への刺激を可視化した

肌の老化ケアに重要な「低刺激」は1.5万円のボヌールでも遜色なし

一日の汚れを落とし、顔や体を洗うためのシャワーは、実は肌の若々しさを維持するためにとても大切な時間だ。直流のシャワーは刺激が強く、特に顔の肌には無視できないダメージを与えてしまう。低刺激の「ミスト系」シャワーは長く使い続ければ、将来のシワやくすみを軽減させる効果に期待できる。今回比較した2つのミストシャワーは、どちらも優秀な結果となった。

ストレート水流のシャワーヘッドはたった5秒で卵豆腐がボロボロに。ミストタイプの2つは表面がやや荒れたものの、形は崩れなかった。同等の刺激が肌にも与えられることになる

この2製品と比較しました！

アクアビュル
ボヌール
実勢価格★1万5400円
姉妹誌『LDK the Beauty』の「美容系シャワー」9製品比較でベストになった逸品

コーナン
LFX03-5108
実勢価格★657円
一般的によく見る「節水タイプ」のヘッド。ミスト機能はついていない

男性美容研究家
藤村岳さん

感動Point 03
ミストモードの節水性は別格
水の量が半分以下！

毎日使うからこそ気になるシャワーの水道使用量

空気を大量に含んだ「ミラブルPlus」の水流は、シャワーに使う水の量を大幅に減らしてくれる。一般的なシャワーヘッドと比較したところ、その節水性能は驚きの半分以下。長く使えば使うほど、水道代はお得になる。

一定の水量で1分間水を流し節水性を検証。「ミラブルPlus」は一般的な「節水タイプ」のシャワーヘッドと比べても圧倒的といえるほどの節水性能を発揮した。シャワーの水圧も強く、高い技術力がうかがえる

LAB.360
室長 松下和矢

感動Point 02
上がった後の温まり方に違いが出ました！
シャワーだけでもポカポカ

「体の芯まで温まる」温浴性能は本物だった！

保温テストでは、水圧の強い「ミラブルPlus」はしっかり体を温めることができ、シャワーでも入浴時のような温浴効果に期待できる。ちなみに、ミストモードは水流が細かいためか、通常のシャワーよりも水温が低く感じた。

37℃のシャワーを1分間かけた直後の肌温度は体の中心部と同じ約36.5℃だった。「体の芯まで温まっている」状態であるといえる

比較した2つのシャワーヘッドはどちらも35.3℃程度という結果に。多少は温まるがすぐに冷めてしまった

編集部
木川

「ミストの気持ちよさ」以外は他製品も大差なし

テストも含め、約1カ月の間「ミラブルPlus」と他製品を使い比べてみたが、CMや公式サイト、ネットの口コミなどでいわれているほどの他製品との圧倒的な違いは感じられなかった。

「マイクロファインバブル」によるきめ細かなミストシャワーと、実際に湯船につかったときのように温まるストレート水流の保温性は他に類を見ない気持ちよさではあったものの、CMで謳われるような洗浄力は、残念ながら今回行ったテストの結果からは見出すことはできなかった。

肌の老化防止として注目されている肌当たりも、姉妹誌『LDK the Beauty』にて検証した美容シャワーヘッドのベスト、アクアビュル「ボヌール」と比較してそこまで圧倒的な差を感じることはできなかった。

「Plus」から追加された塩素除去カートリッジの性能に関しても、ホームセンターなどで手に入る格安品と大差のない性能で、シャワーヘッド本体の初期導入コストと、年間のカートリッジ交換コストを考えるとやや割高に感じてしまう。

1万～2万5000円程度の製品が多い美容シャワーヘッドの中にあって、約4万5000円という価格は頭一つ抜けてい

【結論】

長期間続ければ将来のシワやくすみの軽減に期待も

肌の老化ケアなら 1.5万円 ボヌール でも十分!

美容や肌ケアの観点から見ればかなり魅力的な製品であることは間違いないが、やはり初期投資の高さがネックとなる。

ミストモードは超低刺激!

ミストも直流も気持ちよさは最高!

でも CMの洗浄力

使いやすさはバツグンだけど、惜しい点も

あと一歩 01 「水流だけ」はさすがに無理がありました CMほどは汚れを落とせなかった……

検証方法

湯温を37℃に固定し、20秒間水流のみで流し洗い。油性ペンは流し始めて5秒後からさすり洗いも行った。

LAB.360 室長 松下和矢

男性美容研究家 藤村岳さん

ある程度の汚れは落ちたものの「水だけでスッキリ!」とはならず

油性ペンとリキッドファンデーションの2種類の汚れを用いて検証を行ったが、どちらも「水流のみ」では汚れをキレイに落とすことはできなかった。油性ペンの汚れはCMのようにゴシゴシと強くこすれば落とすことができたが、この洗い方は肌への刺激が強く推奨はできない。洗浄力には疑問が残る結果となった。

あと一歩 02 「塩素除去だけ」なら他モデルでも十分でした 年間約1万3000円のランニングコスト

年間のカートリッジ交換コストは無視できないポイントでした

塩素除去の性能は格安品でも遜色ない。カートリッジが1本3190円と高めで、水道代をせっかく削減しても、年間のカートリッジ代で差し引きゼロに。塩素除去機能が必要ないという人はカートリッジ交換の必要がなく、初期投資のみですむ点はうれしい。

検証の結果、除去後の塩素濃度はどちらもほぼ変わらない結果となった

検証方法

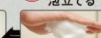
2本のシャワーヘッドを通した水をそれぞれ採取し、残留塩素チェッカーを使って塩素の残り具合を比較。

Takagi キモチイイ シャワピタ 実勢価格 ★2728円

ホームセンターなどで手軽に購入できる塩素除去シャワーヘッド

4人家族の場合は3カ月に1回カートリッジを交換する必要があり、年間ではなかなかのコストがかかる

ランニングコストは 4人家族で 4個/1年 1年間で約1万3000円!

プロが教える 肌にやさしい「正しい」洗顔の方法

① しっかり泡立てる

泡立てはネットなどでしっかりと。逆さまにしても落ちない密度が目安

② 泡は丁寧に広げる

泡は手のひらでこするようにせず、「点」を意識してやさしく広げる

③ 丁寧に洗い流す

シャワーは直接当てずに、流水をすくうようにしてやさしく泡を流す

肌の老化を防ぐためには、洗顔に気をつかうのが一番の近道。極力肌に触れないよう、なるべく面積の少ない「点」を意識して泡で洗うように心がけよう。予洗いの際にも刺激の少ないミストシャワーは効果的だ。

ウルトラファインバブルを発生させる機構は独自技術のため、どうしても価格が高騰してしまうのだろうが、よりローカライズされ、価格を抑えた製品が登場してくることを期待したい。

モノ雑誌が
時代に
気でたい!
100
ヒット商品をガチ検証して
SNSや通販で今、人気殺到!
#おうちシアター
#Zoom映え
#リセット柔軟剤
#泡系洗剤
#激安ダイソン
#20円焼き鳥
#格安4KTV
#マスク悩み解消

最近、なんだか欲しいモノが少なくないですか？新製品も少ないし、旅にも行けないし、物欲はあるのに……。そんなあなたのために今月は、今年のヒット商品を試して見つけた、お手頃プライスで今の暮らしがグッと快適になる「本誌の推し」を紹介します！

執筆・検証／編集部、丸山大次郎、牧野絵美　撮影／fort
モデル／新保里歩（スターダストプロモーション）
内田世朗（オスカープロモーション）

ではの「マスクの悩み」に便利なグッズです!!

マスク生活の新定番

#マスク快適化 便利アイテムで一発解決!

マスクの着用回数がグッと増えた今年。そこで感じたストレスを解消するグッズが話題に!

マスクのガンコな汚れはハイター60分放置でキレイに!

#001 つけ置き洗い

本当につけ置きだけでOK! ヒットのポイント!

40〜60℃のお湯に、規定量のハイターやオキシクリーンを入れてよく溶かす

ハイターやオキシクリーンを溶かした溶液に、マスクを30〜60分間つけ置きする

つけ置きした後、水ですすぎ洗い。タオルでマスクの水分をとり、天日干しする

しつこいケチャップが60分つけ置きでガチ落ち! 汚れ落ち

オキシクリーンではうっすら残ってしまったケチャップ汚れも、60分ハイターにつけ置いたら真っ白に!

#002 オキシ漬け

SNSで話題の「オキシ漬け」よりハイターの方がコスパも漂白力も◎ テストで分かった!

SNSにはオキシばかり

グラフィコ
オキシクリーン EX 802g
実勢価格▶1221円

つけ置き洗いをしている人の多くは、オキシクリーンを使用。衣類以外にも使える汎用性の高さが人気

オキシクリーン界最強の「USA版」もワイドハイターには敵わず

オキシの中で最強のEXでもケチャップがうっすら、ファンデに至ってはべったり残った

ハイターはケチャップはキレイさっぱり落ちた。ファンデもオキシよりだいぶ薄くなった

コスパも漂白力も優れた1本!

花王
ワイドハイター クリアヒーロー クレンジングパウダー
実勢価格▶498円
SPEC 内容量■530g 液性■弱アルカリ性

マスクの2大ストレスはグッズで簡単に解消!

普段使っていなかった人も含め、みんながマスクをするようになった今年。そんな生活のなかで、「汚れる」「メガネがくもる」などのストレスが生じるように。

汚れ悩みを解消できると話題になったのが「つけ置き洗い」だ。話題なのはオキシクリーンだが、主成分が同じワイドハイターを含む6製品で、実際どれが一番汚れが落ちるかテストしたところ、ベストはワイドハイターだった。

また、メガネがくもるという悩みに対し「くもり止め」も話題に。主要6製品を試したら、一番くもらず、1日後まで効果が持続したのはピュア200だ。まだまだ続くマスク着用の日々。ストレスはこういったもので解決してはいかがだろうか。

マスクの汚れはワイドハイターでつけ置きが最強!

マスクに付着すると想定される4つの汚れを、つけ置きで一番キレイに落とせたのはワイドハイター。特にオキシクリーンではうっすら残ってしまった頑固なケチャップの汚れを、30〜60分つけ置いただけでキレイさっぱり落とせたのはスゴい! オキシクリーンよりグラムあたりの価格が安いのもうれしい。

BEST HIT #003

ポケットが2つ付いている!

マスクの予備をキレイに持ち歩きたい人はこれ!

ホークアイ
抗菌マスクケース Wポケット
実勢価格▶770円

いつなくしたりするかわからないマスク。予備を持ち歩くなら2ポケット式ケースのホークアイ! 片方には予備マスクを、もう片方は食事中などに外したマスクをしまえる

本特集の一番最初の「推し」は、今年なら

面倒な手洗い メガネのくもり スペアの持ち歩き

日常のマスク問題

冬前に買っておきたい！ 158円なのに 完全カット！ ひと塗りでクリアな視界が ずーっと 続く！

#004 メガネくもり止め

マスクをつけてもメガネがくもらない！

パール
ピュア200 くもり止め
実勢価格▶158円
SPEC 内容量■12ml

長持ち度	くもりにくさ
◎	◎

マスクはおろか、熱々ラーメンの湯気でもメガネはまったくくもらないという驚きの性能だ

塗るかどうかで一目瞭然の差！ くもりにくさ ◎

一度塗ればメガネがくもらず 毎日のメガネライフが超快適に！

マスクをつけるとくもってしまいがちなメガネのレンズをクリアに保てる点液タイプのくもり止め。ほかの一般的なくもり止めと比べて、塗布直後がくもらないのはもちろん、一日置いた後でも効果が持続した点も優秀だ。

一日たってもくもらないのはピュア200だけ！ テストで分かった！

パール
ピュア200 くもり止め
実勢価格▶158円

塗布直後 ◎
1日後 ◎

ソフト99
メガネのくもり止め濃密ジェル 耐久タイプ
実勢価格▶780円
塗布直後 ○
1日後 △

サイモン
強力くもり止め FOG STOP CLOTH
実勢価格▶1130円

塗布直後 △
1日後 ×

何度もくもり止めを塗り直すのは大変。その場でくもらないかだけでなく、一日たっても効果が持続するかも検証したところ、ピュア200が◎！

Column

最近見かけるフェイスシールドって息苦しくなくて一見すると快適？ でも実際に生活すると「暑くてムレる」「恥ずかしい」でまだビミョーでした

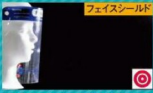
よかったポイント

① 息苦しくない
口元をぴったり覆うマスクに比べると呼吸時の快適さは段違い！ 息苦しさはほとんど感じなかった

② Face IDが使える
顔を覆っているため、顔認証は難しいかと思いきや、難なくクリア！ スマホ使用もノンストレス

悪かったポイント

① 時代がまだ追いついていない
買い物や通勤時に着用してみたが、とにかく周囲からの視線がイタい！ コンビニに行くのも正直つらい

② 夏は額周りが暑くてムレる
顔への密着感はなく快適だが、帽子と同じように頭や額まわりは密着しているので結局ムレるし暑い

飛沫の拡散は抑えられました

何も着用していない状態では飛沫が大きく前に拡散。フェイスシールドは、マスク同様前方への拡散はほぼ完全に抑えた

※フェイスシールドの着用により感染の防止を完全に保証するものではありません

生活してみたらマイナス面のほうが多かったです

最近になってよく見かけるフェイスシールド。顔前面を覆って感染を防止するもので、確かに飛沫はきっちりガードできた。ただ、結局頭がムレて快適とはいえないうえ、現状では目立つので恥ずかしい。

編集部 呉屋

口元がぴったり覆われるマスクに比べ、呼吸時の快適さは上だった

TSUNEO
フェイスシールド（5枚）
実勢価格▶1440円

普段使いするにはちょっとビミョー

#005 フェイスシールド

わからないコロナ時代は!!

手軽に習慣化!

体調管理の新定番

#感染予防

これを買うだけで、感染予防がもっとラクになる&習慣化できる新定番アイテムを紹介!

接触式より速くて正確! たった0.3秒で毎朝の検温が終了!

使いやすいのは2台だけ テストで分かった!

別格 / 十分使える / 数値がブレる / やや不便

S A&D おでこで測れる体温計 でこピッと UT-701 実勢価格▶6500円
もっとも実際の体温と近い数値を測定した。測定時間も約0.3秒と、4台中最短で測定できた

正確性	測定時間	使いやすさ
◎	◎	◎

A LERVING 赤外線非接触体温計 実勢価格▶6999円
測定は正確で、平均して誤差は約0.2と優秀。測定時間も約1秒と短く、総じて使いやすい

正確性	測定時間	使いやすさ
○	◎	○

B ギャレリアインターナショナル 軽量非接触式電子温度計ライト 実勢価格▶5500円
軽くてスリムなので扱いやすく、測定時間も約1秒と使いやすいが、測定値にややばらつきがある

正確性	測定時間	使いやすさ
△	◎	◎

C KJC EDISON mama さっと測れる2way体温計 KJH1004 実勢価格▶6050円
測定時におでこをスキャンするようなイメージで動かす必要があり、正確な体温を測定しにくい

正確性	測定時間	使いやすさ
△	○	△

検温は時短で手洗いはしっかりと

新型コロナウイルスの感染は、まだまだ予断を許さない状況。自分が感染しないのはもちろんだが、万が一感染してしまったときに、気がつかず他人にも移してしまうのは防ぎたい。そこで、毎日の体調管理にオススメなのが非接触式体温計だ。なかでももっとも実際の体温に近い数値を測定ができたのが、A&Dの「おでこで測る体温計」。本当に一瞬で検温できるので、どんなに忙しくても検温するための余裕ができる。すべての操作がワンボタンでできる使いやすさも◎。

感染対策の基本である手洗いには「手洗い練習スタンプ」がオススメ。子ども向けの製品だが、普段は意識せずに適当に洗っている手を意識して洗うようになるので大人が使ってもしっかり効果がある。実際、手洗い時間が約6秒から約25秒まで大幅にのびて、意識が改善されたモニターもいた。

※接触式体温計で、体温をより正確に測る方法。一度ブザーが鳴ってから再度ブザーが鳴るまで検温を続けると測定できる。約10分ほどかかる

測定が超正確!

体温計で最も正確に測定できる「実測検温」による測定値と比較してみると、数値はほぼ同じでわずか0.1差しかない

実測値	36.7
1回目	36.6
2回目	36.6
3回目	36.6
4回目	36.6
5回目	36.6
6回目	36.6

何度測っても誤差0.1!!

一瞬で検温できるからめんどくささゼロ!

毎朝の検温をもっと手軽にしてくれる、非接触式体温計。気になるのは正確に体温を測ってくれるのかということ。ベストの本製品は唯一、最も正確とされている「実測検温」(※)とほぼ同じ数値を測定。接触式の「実測検温」が10分ほどかかるのに対し、本製品は約0.3秒と圧倒的に短い時間で検温できる。

毎朝の検温が重要に

ヒットのポイント!

感染予防のために「検温」を毎朝の新しい習慣として行なっている人も多い。体温計を非接触式に替えれば、1回の測定時間が大幅に減って時間の節約になる。

コンパクトで使いやすい!

他製品と比べてもかなりコンパクト。片手で扱いやすいので、自分で測定するときも他人を測定するときも使いやすい

A&D

おでこで測る体温計 でこピッと UT-701

実勢価格▶6500円

SPEC 検温方式■赤外線式 サイズ■約W46×D40×H81mm 重量(電池含む)■60g

#006 非接触体温計

正確性 ◎
適正距離(1〜3cm)で測定すれば、何度測定してもブレなく正しい体温を測定してくれる

液晶も大きくて数値が見やすい!

使いやすさ ◎
コンパクトで持ちやすく、操作はすべて親指1本で行えるほど単純で扱いやすい

いつ自分が感染するか

自分よりも他人に移さないために!

検温&手洗いを

実は 大人も意外とできていない「30秒手洗い」が意識できる!

スタンプは10000回押せる!

#007 手洗い新習慣

シャチハタ

手洗い練習スタンプ おててポン

実勢価格▶550円

SPEC サイズ■約W5.5×H9cm 印面■約1.3cm

なぜ「30秒手洗い」? ヒットのポイント!

手を洗う前は手のひらには約100万個の細菌があるとされているが、流水で15秒洗うだけで1万個(約1%)に、石けんを使って30秒洗えば数百個(0.01%)までウイルスを減らせる

ウイルスの数 約100万個 → 30秒 → 数百個

※国立医薬品食品衛生研究所調べ

モニター10人の手洗い時間を測定!

モニターの平均手洗い時間

使用後 28.4秒 ◀ 使用前 11.3秒

はじめは気にかけていたが、だんだんと手洗いの時間が短くなってきた人も、スタンプを消すように意識することで、手洗いにかける時間が伸びた

「スタンプを押す」が手洗い時の新習慣に!

本来は子どもの手洗い練習用のアイテムだが、実は大人でもちゃんと手洗いできている人が少ない。スタンプ自体はかなり簡単に流れ落ちてしまうのだが、スタンプが落ちたか確認しながら手を洗うことで、普段どおり適当に手を洗うよりしっかり手を洗うことを意識できる。スタンプを押す、確認しながら丁寧に洗う、という流れを習慣づけて、しっかり感染対策しよう。

Column

コロナ対策に役立つ? Amazonでレビュー多数の真実に迫る!「パルスオキシメーター」コロナ対策で買うのは待って!

#008 パルスオキシメーター

専門家も使う医療機器なんです

119

パルスオキシメータ

実勢価格▶3500円

SPEC サイズ■約W31×D57×H32㎜ 重量■約72g

「パルスオキシメーター」とは?

皮膚を通して動脈血酸素飽和度(SpO2)と脈拍数を測定する装置。一般的に、呼吸器の疾患の治療や介護の現場で使われている。SpO2は95%を切ると低酸素状態の疑いがあるといわれている

メーカーからも注意喚起が

パルスオキシメータの数値によって、新型コロナウイルスの感染判断はできません。
急性呼吸不全を起こすリスクの高い家族がおられない一般家庭で、パルスオキシメータを感染予防目的のために購入されることはお避け下さい。本当に必要な方への供給を優先いただきますよう、お願い申し上げます。
(HPより一部抜粋)

製造メーカー コニカミノルタ

感染対策で話題になっているけれど自己判断での購入は控えて!

新型コロナの感染予防に役立つと話題のアイテム。Amazonでレビューが多数付いているが、実は販売に許可が必要な医療機器。医師に取材したところ、感染の有無は判断できないとのこと。また、素人が測定値を見て、自己判断するのも推奨されていない。

コロナの「無自覚感染」を判別できる!? ヒットのポイント!

- 体温と併せて、健康管理の指標、感染の有無の判断に使える?
- 無自覚、無症状の場合でも感染時の重症度が判断できる?

「コロナウイルスの感染を判断できる」と注目されている。感染時に肺炎を併発するケースが多いため、肺に異常が出た場合に陥りやすい低酸素状態を検知し、感染の有無や重症度の目安にできるらしいと話題となっている。

医師に 本当? 聞いてみた

五本木クリニック院長 桑満おさむ先生

新型コロナの感染の有無を診断するものではありません

総合診療科医 O先生

SpO2値のみでは、低酸素状態の原因まではわからず、判断できません

感染の有無はわかりません

のリラックスにも!"おうちごもり"の最高のバディ!

ダも一瞬で映画館に!

プロジェクターの新定番

#おうちシアター化

2019年ベストバイのAnkerから最強コスパ機が登場!

ベストバイに最新機登場!

ヒットのポイント!

昨年に本誌年間ベストバイを獲得したAnkerのモバイルプロジェクターNebulaシリーズ。その最新機種の登場に期待が高まる。

おうちごもりはもちろんベランピングの相棒としてモバイルプロジェクターの人気が上昇中!

コンパクトなのでテーブルに置いても場所を取らないので、大勢で飲み食いしながら映画や音楽を楽しめる

レンズのある面と反対側の面が平らなので、倒して置くだけで天井に画面を投写できる。部屋を暗くしたときはスマホアプリで操作すると明るくてオススメだ

アプリのインターフェースは独自OSだが、ホームに「Netflix」「Amazon Prime Video」「YouTube」を標準搭載。多彩な動画コンテンツを利用しやすい

#009 モバイルプロジェクター

Anker

Nebula Astro

実勢価格▶2万9900円

SPEC サイズ・重量/約W91.2×H91.2×D89.2mm・約380g ■ ディスプレイ解像度/854×480画素 ■ ディスプレイ輝度/100ANSIルーメン ■ ランプ寿命/約30,000時間 ■ OS/Android 7.1

画質	機能	操作性	音質
○	◎	○	◎

プロも舌を巻くコスパで今年度のベストバイ決定

コロナ禍による"巣ごもり"需要で注目されているのがモバイルプロジェクター。そのなかでもAnkerのNebulaシ

アプリでスマホ操作も便利

付属リモコンのほか、Nebulaシリーズの専用アプリ「Nebula Connect」(iOS、Android対応)で操作できる。レスポンスもスムーズで検索時の文字入力がかなり楽になる

2019年ベストバイと後継機を比べてみました！

Anker Nebula Capsule II
実勢価格▶5万9800円

SPEC サイズ・重量／約W80×D80×H150㎜・約740g ■ ディスプレイ解像度／1280×720画素 ■ ディスプレイ輝度／200ANSIルーメン ■ OS／Android TV 9.0

年間ベストバイのNebula Capsule IIの完成度はやはりかなり高いです

AVライター 折原一也さん

画質	機能	操作性	音質
◎	◎	○	◎

画質はNebula Capsule IIがイイ

画質 ◎

ドット感なく精細だが、もう少し明るさは欲しい ◎

解像度は高くないが、ぼやけずキレイで精細だ ○

Android TV搭載でアプリも充実

機能 ◎

ストアでアプリを追加できて、サクサクとした動作も快適そのもの

拡張性はAndroid TVに劣るが、メジャーアプリも標準搭載されていて使いやすい

Android TV搭載のNebula Capsule IIはアプリ数や操作性もバツグンだ。独自OSのAstroもNetflix・プライムビデオ・YouTubeをホーム画面に標準搭載していて、使い勝手にそこまで大きな差は感じられなかった。サクサク感も互角で操作もスムーズに行える

画質は「Nebula Capsule II」がリードでも価格も含めた総合力では「Astro」がお得！

本誌2019年の年間ベストバイに輝いたAnker「Nebula Capsule II」と、最新機種である「Nebula Astro」を実際に視聴して比較した。まず、画質については高級機の「Capsule II」がややリード。しかし、音質では「Astro」のほうが高性能で、音の広がりや低音の量感はプロも絶賛している。また、「Astro」はメジャーな動画アプリも充実していて、実用性が高いのも高評価だった。

寝かしつけもベランピングにも最強の相方登場！

子どものストレス解消も大人 天井もベラン

さまざまなシーンで利用することを想定して、画質、音質、ネット機能などをプロが厳しく検証した

手軽に持ち運びできるので、ベランピングや庭ンピングにも最適。AirPlayでスマホ画面をミラーリングして動画を投影することも可能だ

ほかの格安モデルも比べてみた！

サンコー POKEPRO
実勢価格▶2万9800円

手のひらに余裕で乗るスリム＆コンパクトが特徴。リモコン操作はややレスポンスが悪いが、スマホアプリで操作することも可能だ

SPEC 輝度 ■ 100ANSIルーメン OS ■ Andoroid 7.1

画質	機能	操作性	音質
△	△	×	△

XGIMI MoGo
実勢価格▶4万4800円

Android TV搭載でコンテンツ数も豊富。明るさも十分でリモコン操作もスムーズ。ChromeCast対応で、Android連携は完璧だ

SPEC 輝度 ■ 210ANSIルーメン OS ■ Android TV 9.0

画質	機能	操作性	音質
○	○	○	○

リーズは2019年のベストバイに輝いた代表的なブランドでもある。そのブランド最新作となる「Astro」が約3万円というお手頃価格で発売された。そこで今回はAnkerの過去ベストバイモデルや他メーカーの格安モデルと比較してみた。

まず、「Astro」で注目したいのがコロンとした丸っこい形状。手のひらサイズでどこにでも持ち運びやすく、寝室やリビング、ベランダなどの屋外でも気軽に利用できる。とくにレンズの反対面をテーブルに接地できるので、三脚などを使わずに天井投影できるのが便利だ。

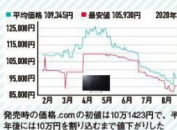
また、昨年年間ベストバイだった「Nebula Capsule II」と比較してみたところ、画質・機能では一歩譲るものの、価格は約半額と考えればコスパ最強は間違いなしとプロも絶賛だった。

徹底比較してみました！

4Kで至高のドラマ三昧！

#おうちシアター化

高画質で搭載アプリも充実！ 65インチハイセンスが今一番お得！

#011 格安4Kテレビ

4Kチューナーはもちろん各VODサービスも観れて65インチ8万円台は破格！

ハイセンス 65S6E

実勢価格▶ 8万8919円

SPEC サイズ・重量／W144.6×H87.9×D25.2cm・18.7kg（ともにスタンド含む）■画面サイズ／65V型 ■チューナー数／BS・CS 4K×1、地デジ×3、BS・CS×3

10万円以下とは思えない総合力を秘めた実力派

65インチで8万円台と低価格だが、4Kチューナー搭載で動画アプリも充実している。画質も機能も最高級ではないが十分なクオリティで、格安モデルでは頭ひとつ抜けた実力だ。

国産vs格安4Kテレビを 65インチ8万円の爆安

半沢直樹も 愛の不時着も 全裸監督も

国産4Kに迫る高画質で8万円台はお得すぎ！

家電批評ベストバイの　画質 ○

U10万円65型のハイセンス65S6E

色合いはビビッドだが、花びらのシワもきちんと描写

実勢価格▶8万8919円

兄弟誌『家電批評』でベストバイの東芝M540Xと比較

落ち着いた色彩が特徴。明暗差もうまく表現している

実勢価格▶14万4000円

コスパを考えればハイセンスもあり

東芝は落ち着いた色彩でリアリティがあり、人肌の質感や立体感はハイセンスより優秀。しかし、ハイセンスも価格を考えれば満足できる画質で、とくに地デジは精細でキレイだ。

“観たい”がほぼ全部入り！

機能 ○

これまでハイセンスの4Kテレビではprime Videoアプリが非搭載のモデルが多かったが、アプリが標準搭載されるようになったのは大きな魅力だ

主な対応アプリ

- YouTube
- NETFLIX
- Hulu
- U-NEXT
- dTV
- Abema TV
- Prime Video
- ひかりTV 4K

最近のテレビの主流ともいえるスマートTVはハイセンス独自の「VIDAA」を採用している。アプリの拡張性や操作性は「Android TV」ほどではないにしろ、YouTubeやAmazon Prime Videoなどメジャーなアプリはほとんど搭載しているのだが、唯一、DAZNのみ対応していないのでスポーツファンは要注意

起動も操作もサクサク

操作性 ◎

「起動時間」は電源オフ状態から画面が表示されるまでの時間を計測。アプリは「ホーム画面」で各アイコンを押してから起動までの時間を計った

動作速度テスト

- 電源オン／2.92秒
- NETFLIX起動／2.25秒
- Amazon Prime起動／7.45秒
- YouTube起動／1.49秒

電源やアプリの起動はスピーディーでイライラすることもなく、東芝の「M540X」と比べても遜色ないほどスムーズ。また、番組表や各メニュー画面での動きもサクサクとしていて、国産メーカーのモデルに負けない操作性を実現していた。違いといえば、東芝のほうがリモコンの表記が大きくて見やすく、ボタンも押しやすいことくらいだ

他の格安TVはチューナーなしも

テストで分かった！

TCL
65P8S
実勢価格▶8万7773円

画質	機能	操作性	音質
△	△	○	△

8万円台で音声操作とAndroid TVの利便性は高評価。ただ、画質は解像感が甘く、4Kチューナー非搭載なのが惜しい

maxzen
JU65SK04
実勢価格▶7万7800円

画質	機能	操作性	音質
△	×	×	△

4K映像の粗さや発色の悪さが目立ち、総合的な画質はイマイチ。ネット機能もチューナーも非搭載なのはネックだ

もう家から出たくない！と思えるほどの大迫力！

おうちごもりの時間が増え、65インチの大型4Kテレビが売上トップ10にランクインするほど注目を集めている。これだけでもスゴイことだが、価格はまさかの10万円以下。給付金でもお釣りが返ってくるだけに、気になるのはその画質や性能だ。

そこで現在発売されているU10万円の65インチ4Kテレビと国産メーカーを比較することに。

中でもダントツのコスパを感じさせたのがハイセンスの「65S6E」だ。まず画質だが、4K映像は鮮やかな色合いでノイズも少ない。比較した東芝の「M540X」に迫る高画質で、東芝の実勢価格が14万円台と考えれば問題ないクオリティ。しかも4Kチューナー搭載で、メジャーな動画アプリもほぼ網羅しているため、機能面では東芝と互角と言える。実際に使ってみるとわかるが、国産メーカーと比べても大きな不満を感じない総合力だった。一方、TCLとmaxzenのU10万円モデルは画質や機能でハイセンスに比べると物足りず、4Kチューナー非搭載が大きなネックとなった。

現時点で大画面の格安4Kはハイセンス一強で間違いない。

お取り寄せの新定番

#名店お取り寄せ

外食も行列に並ぶのもまだまだ怖い……。そんな人のために、おうちで手に入るグルメを紹介！

売り切れた人気ラーメンが復活!!

が最高にウマイ！

あの「天一」の濃厚こってり醤油味が鍋一つ たった5分で完成！

自粛中に体が求めたあの味が家で再現！

天下一品

天下一ラーメン チャーシュー・メンマ 4食セット

実勢価格▶4265円

SPEC 生麺・スープ・タレ・にんにく薬味・からし味噌 各4個、チャーシュー・メンマ各1個、ラーメンをおいしく作る方法

ヒットのポイント！

宅配やお取り寄せラーメンが続々スタート

コロナ禍のもと、今まで宅配やお取り寄せをしていなかった有名ラーメン店が通販を始めるケースが増えている。並ばず自宅で有名店の味が楽しめると人気だ。

鍋一つで簡単調理！

麺とスープを別々に茹でる必要がなく、鍋一つで調理が完結する。洗い物が増えないのも◎

チャーシューがブロックで届く！

チャーシューは分量を間違えたのかと思うほどデカい。好みの厚さ、大きさに切って食べ放題！

「天一」ファンなら絶対に食べるべき！

日本の国民食の一つといっても過言ではないラーメン。これまでは食べたいときに食べたいお店のラーメンを自由に楽しめていた。しかしコロナ禍の影響で外食の機会は減り、行列にも並びづらくなった。

そんなラーメン難民を救うために、有名店が続々と通販やお取り寄せを開始している。なかでも「天下一品」は商品リニューアルからわずか1日で売り切れてしまったほどの人気。実際に食べてみると、ドロッとした濃厚な鶏ベースの醤油スープを思わず飲み干してしまいそうになるくらいウマい。「天一」ファンも納得の完成度だ。チャーシューやメンマなどの具もたくさんついてきてコスパもよく、好きなだけトッピングを乗せられるのも夢がある。現在は在庫が復活しているが、またいつ売り切れるかはわからないので、今のうちにぜひ、注文しておいてほしい。

始まった名店お取り寄せも食べてみた！

BEST HIT #014

ラーメンとしての完成度はかなり高いです！
ラーメン編集者 佐々木正孝さん

らぁ麺 飯田商店
お土産かけらぁ麺 3食セット
実勢価格▶2550円

日本一おいしい醤油ラーメン。香味油が効いたスープが美味だが具も欲しかった

BEST HIT #013

煮干しの後口の余韻が最高においしい！
ラーメン編集者 佐々木正孝さん

ラーメン凪
『すごい煮干ラーメン』
実勢価格▶2480円

自宅ではほぼ再現不可能な煮干し系。それだけでもお取り寄せする価値あり

コロナ需要でわずか1日で

あまりの再現度に編集部でも大ブーム!

今、チャーシュー爆盛り「天一」

スーパーエコごはん研究家 桃世真弓さん

ツルツルの麺はお取り寄せとは思えないおいしさ

#012 通販ラーメン

本当に自宅でお店の味が楽しめるセット

おうちで「天一」を好きなだけ食べられるセット。特徴的なのはブロックで届くチャーシュー。お店では注文できないような爆盛りチャーシュー麺にすることも可能だ。丼が同梱されているセットを注文すれば本当にお店で食べている気分に。外食する機会が減った今だからこそ、自宅で「オリジナル天一」を作ってみてはいかがだろうか。

コロナ禍で

お取り寄せの価値はあり! だけどやっぱりお店で食べたい!

コロナ禍の影響で通販を始めた有名店のなかでも、特に注目の「飯田商店」と「凪」のラーメンも実食。麺やスープはどちらもウマくて満足だったのだが、飯田商店はチャーシュー付きセットが売り切れ状態なのが悔やまれる。やはり本物の完成品を食べにお店に足を運びたくなった。

映えで人気の クラフトコーラは 炭酸水よりも アレンジがウマイ!

モノクロ的オススメはホットワイン割り

最近、話題のクラフトコーラ。そもそもおいしいの? ということで、料理のプロたちと試飲。味は我々が想像している「コーラ」とは別物。コーラ味の駄菓子のような味の後に、フルーツやスパイスの風味が広がる。基本は炭酸水で割って飲むものだが、今回は炭酸水以外のおいしい飲み方を探してもらった。特にオススメなのはホットワイン割りだ。

ヒットのポイント! 映えと健康志向で大人気!

天然素材で作られている

ボトルやグラスに注いだときの見た目から、いわゆる「映え」も人気の飲み物。また、材料のほとんどがスパイスなどの天然素材なので、「コーラなのに体に悪くない!」と健康志向でも話題となっている。

スーパーエコごはん研究家 桃世真弓さん

甘さのなかに、柑橘系の酸味があっておいしい!

マイルドな甘さで甘党も大満足!

#016 クラフトコーラ

おいしさ ○

伊良コーラ

魔法のシロップ Mサイズ(250ml)

実勢価格▶2950円

SPEC 内容量 ■ 250ml

2018年に発売開始したクラフトコーラ。今回のヒットの火付け役でもある。シロップは甘みと柑橘系の酸味が特徴的で、子どもから大人まで飲みやすいマイルドな味

料理家 風間章子さん

スパイスのバランスがよく大人の味。香りも強め

#015 クラフトコーラ

スパイス感強めでアレンジの幅が広い!

おいしさ ○

ともコーラ

クラフトコーラの素 200ml

実勢価格▶1400円

SPEC 内容量 ■ 200ml

完全無添加、天然素材100%が売りのクラフトコーラ。15種類以上のスパイスが調合されている。スパイシー感が強く、甘さもそこまで強くないので、アレンジの幅が広く楽しめる

〈炭酸水で割るよりも ▶ もっとウマい飲み方発見!〉

紅茶割り	ハイボール割り	牛乳割り	ホットワイン割り
紅茶1杯 : シロップ少々	ハイボール3 : シロップ1	牛乳3〜4 : シロップ1	ワイン3 : シロップ1
柑橘系の香りが足されて、レモンティー風に。ガムシロの代わりに入れるのがオススメ	ジンジャーハイボールのような後味の爽やかさが◎。甘くなるので、飲みやすい	スパイスの風味が牛乳でまろやかになって飲みやすい。チャイに似た味になる	ホットワインのさっぱりとした甘さと、コーラのスパイシーな風味が相性バツグン!

甘さがちょうどいい!

伊良コーラがオススメ!

後味スッキリで夏に飲みたい!

デザート感覚で飲める!

ともコーラがオススメ!

飲むとホッと落ち着く味

家から出ずに好きなときに楽しめる!!

最終兵器発見!

宅飲みの新定番

#おうち居酒屋

自粛の影響で自宅でも居酒屋のように飲みたいという需要が急増中!

冷凍焼き鳥は火力が旨さに大比例! カリッと旨速なイワタニがベスト!

弱火だとカリッと感が少ない焼き鳥メーカー
人気4製品のなかで火力No.1はイワタニでした!

テストで分かった!

売上累計4万台の「屋台横丁」は火力が弱く、ジューシーさがもう一つ

三ツ谷電機 屋台横丁 MYT-800 実勢価格▶4800円		イワタニ 炉ばた焼器 炙りや CB-ABR-1 実勢価格▶6830円
△	使いやすさ	◎
△	クオリティー	○
○	スペース	○

ネットで人気の「屋台横丁」は電熱線による加熱で温まりが遅く、火力が弱いため焼き目がつくまでに中に火が通りすぎてしまった。一方「炙りや」は強火力のガス火で短時間で焼き上げるため、表面はカリッと焼き目がつき、中はジューシーな仕上がりに

注意! 回転式はより火力が弱く楽しいがパサついてしまうことも

サンコー 自家製焼き鳥メーカー2 実勢価格▶6280円

グリーンハウス 焼き鳥メーカー GH-YKTMA 実勢価格▶7680円

テレビなどで話題の回転式は火力が弱く、加熱済みの冷凍焼き鳥に焦げ目がつくまで焼こうとすると、肉の脂が必要以上に出てしまい中がパサついてしまうことも。

料理のプロが辛口ジャッジ!

ガス火特有の火力の強さと使い勝手のよさが光る逸品

人気の焼き鳥メーカー４製品中でベストはイワタニという結果に。全製品中最も火力が強く、香ばしい焼き目をつけながらジューシーな焼き鳥を簡単に焼くことができる。手入れのしやすさや場所を取らない点もよく、最も使いやすい製品であった。

イワタニ

炉ばた焼器 炙りや CB-ABR-1

実勢価格▶6830円

使いやすさ ◎ パーツが取り外せてお手入れカンタン!

簡単に取り外せるパーツが多く洗いやすいため、使用後の脂汚れなどもサッと洗って清潔にできる

取り外しがラクで洗いやすい!

スペース ○ コードレスだから場所を選ばない!

カセットガス式なので、コンセントの位置やコードの引っ掛かりを気にせずに好きな場所で使用できる

ガス式なので電源不要!

#018 焼き鳥メーカー

クオリティー ○ 強火力のガス火で香ばしく焼き上がる!

肉の脂を中に残したまま焼き目がつくので、香ばしくてジューシーに焼き上がる

料理家 風間章子さん「やっぱりガス火が一番でした!」

キレイな焦げ目が簡単につけられる!

1000円で焼きたて焼き鳥が50本!?

香んべえのみなさん！このセットが本誌の「推し」です！

宅飲みつまみの

圧倒的な安さながら満足感のある焼き鳥

1本当たり約20円という圧倒的な安さながら、やわらかすぎない弾力のある肉感で価格以上のおいしさを感じられた一品。元から串打ちされており、加熱済みであるため、冷凍庫にストックしておけば食べたいときに気軽に食べられるという点も、宅飲みをする際にうれしいポイントだ。

味	食べ応え	コスパ
○	◎	◎

神戸物産

他の製品よりも噛み応えがあり肉の旨みをより感じられた！ 味 ○

焼きとり加熱済み もも串 50本入

実勢価格▶1069円

料理家 風間章子さん

肉感もあって旨みも○でした！

肉そのものが程よい弾力で、肉や脂の旨みを楽しめる。味付けは軽い下味だけになっているので、塩や自分の好きなタレなどお好みの味付けで食べられる点も楽しみの一つだ

食べ応えのある弾力が○

業務スーパー9製品を試して基本的にハズレがなかった！

テストで分かった！

スーパーエコごはん研究家 桃世真弓さん

安価なのに味もよかったです

好きな部位を選ぶのも楽しい！

業務スーパーは皮やぼんじりなどいろいろな部位を取り揃えており、どれも臭みのないしっかりした肉感でおいしく食べられる製品が多かった

おうち居酒屋化で宅飲みでも満足できる！

コロナによる自粛で居酒屋に行けず、仕方なく宅飲みをしていた方も多いのでは？ こうした状況から売上が伸びているのが「焼き鳥メーカー」だ。今回は売れ筋や話題の4製品を集めて自宅で気軽に使えて、焼き上がりのいい製品を探した。その結果、強火力のガス火で香ばしく焼き上がるイワタニがベストに！ 併せて業務スーパーで買える

旨くてコスパのいい焼き鳥を探した結果、基本的にはどの製品も満足できるという結果に。そのなかでも1本20円と安いのに、肉感のあるもも串がベストとなった。自粛ムードのなか、満足できていない人は、ぜひこのセットを試して宅飲みを楽しんでほしい。

焼き鳥メーカー以外の調理家電で宅飲みをさらにランクアップ！

BEST HIT #021 目の前で揚げれば熱々で楽しめます

象印マホービン

電気フライヤー あげあげ EFK-A10

実勢価格▶6909円

串揚げや唐揚げなどカラッとおいしい揚げ物が卓上で作ることができる電気フライヤー

ハイパワーでおいしく揚がる

BEST HIT #020 手作業で焼くより断然旨い

杉山金属

自動返し式 たこ焼き工場 トントン KS-2614

実勢価格▶6809円

生地や具を入れるだけで自動でたこ焼きを回転させて、こんがりと焼き上げてくれる

誰が焼いても失敗しない！

“オンライン映え”が新定番！

印象が爆上がり！ #Zoom映え

オンライン会議の新定番

テレワークが進められている中、会議アプリでの映りの良さも重要になってきてます！

照明が不十分なため、顔全体が暗く表情が読み取りづらくなり、どうしても暗い印象になってしまう。また画質の荒さから肌がキレイに映らなくなってしまう

身だしなみの意識は「オンライン映え」に進化!?

ヒットのポイント！

コロナの流行により、Zoomなどでの非対面式の営業や会議が急増し、自身の映りが良くなるような環境作りへと身だしなみの意識がシフトしている

コロナ流行前は対面式での営業などが多く、身だしなみの中心はきっちりとした髪形やスーツなど、自身の外見にまつわるものが重要視されていた

全部揃えても1万8023円

Zoom環境に気を使うことが求められる時代に？

今や営業や会議もオンライン上で完結する時代になり、オンライン上でどれだけ印象良く映れるかという「Zoom映え」が性別を問わず注目されている。そこで今回はZoomで映えると人気のアイテムを比較検証した結果、U2万円で揃うZoom映えコスパ最強セットを発見！

このページではその中のひとつとして、様々な形のリングライト5製品を集めて、最も映える製品を探した。全体を照らせるかどうかの「明るさ」、自然な色の光であるかの「色味」、使い勝手のよさを示す「使いやすさ」の3項目からなる検証の結果、十分な明るさで肌を健康的な色で照らし、使い勝手も抜群なB1・Estherが1位に。その他の映えるアイテムは30ページから紹介！

これがZoom映えコスパ最強セットです

withコロナ時代は社会人の身だしなみも たったU2万円で

オンラインミーティングも！就活もZoom飲みも！

たったの2000円で健康的で明るい肌に！バッグンの使い勝手でムラなく照らせる！

角度の調整がしやすい！ ○
自在に動く自由雲台がついており、様々な角度で使用できる

脚が自由に曲げられる！ ○
高さの調整ができるだけでなく柱などに巻きつけることも可能

B1-Esther
LEDリングライト
実勢価格▶2080円

SPEC サイズ■リング外径260mm・スタンドH280mm 重量■620g

リングライトで顔全体が明るく照らされ、表情もクッキリ映る。またWebカメラによって画質が改善されることで、肌も滑らかでキレイに。さらに完全ワイヤレスイヤホンを装着することで顔まわりはスッキリとしたままクリアな音声が伝えられる

自由度の高い調整ができるリングライト

テストの結果、B1-Estherがベストに。明るさや色味はもちろん、フレキシブルな三脚で高さを出せる点や、自在に変形できる雲台との組み合わせで柱に巻きつけるなどの設置ができる点もプロからも高く評価された。たった2080円という安価な価格で映えることができる点も含め、間違いなく買いの商品と言える。

カメラ映りを良くするための第一歩は照明に気を使うことです

プロカメラマン 文田信基さん

顔全体を明るくできたのは2台だけ！

テストで分かった！

評価	メーカー	商品名	実勢価格	色味	使いやすさ	明るさ	コメント
C	Talent Star	自撮りLEDリングライト	1480円	○	△	×	明るさ不足で映えにくい。PCの画面に挟み込むため画面が見づらくなる。また、ライトが小型なので明るさが足りない
B	サンワサプライ	LEDリングライト クリップ取り付け	2980円	△	○	△	明るさがもうひとつ。PCに取り付けられる手軽さは良いが、ライトのサイズが小さめで明るさがやや不足気味
B	Peyou	LEDリングライト	2299円	○	×	○	高さがないのが残念。三脚の高さが固定で調節できず、PCの陰に隠れてしまうため明るさにややムラができてしまう
A	Plldon	2-IN-1 LEDリングライト	2199円	◎	×	◎	明るさは申し分なし。明るさは十分だが、クリップ部分が弱くライト調整中にずれたり場所を取る点がネックに
S	B1-Esther	LEDリングライト	2080円	◎	◎	◎	使い勝手がピカイチ！フレキシブルな三脚で高さを出せるので、PCの陰に隠れずに光を顔全体に照らせる

ちょっと暗め ： 明るさにムラがある ： 全体が明るくキレイ！

カメラやマイクでいいや!はもう卒業!

じゃなく「声」も「目線」も重要!

#Zoom映え

広角でもゆがみ(ほぼ)ゼロ! 3000円台エレコムで印象超アップ!

エレコム

Webカメラ WEBCAM-101BK

実勢価格▶3690円

SPEC サイズ■約W100×D65×H51mm 重量■約150g 最高画質■1080p 30fps フォーカス方式■オートフォーカス

広範囲をゆがみなくなめらかに映した!

プロカメラマン 文田信基さん

画角が広くノイズも少ないのでオススメです

カバー付きでレンズを保護!

レンズ保護のカバー付きで傷防止に加えセキュリティも○

エレコムは画角も画質もよかった! テストで分かった!

別格のキレイさ

S エレコム Webカメラ WEBCAM-101BK 実勢価格▶3690円

ゆがみ	画質	画角
○	◎	◎

画角が広角でありながらゆがみはなく、肌ツヤや血色もよく映す

画角や画質がもうひとつ

A ロジクール C270n HD Webcam 実勢価格▶2310円

ゆがみ	画質	画角
◎	○	△

画角がかなり寄り気味で画面いっぱいに顔が映ってしまう

B KKUYI ウェブカメラ マイク内蔵 1080P 実勢価格▶2399円

ゆがみ	画質	画角
△	△	◎

画角は広いが魚眼レンズのようなゆがみがあり、画質もかなり粗め

不自然な映像

C Milen Webカメラ フルHD1080P マイク内蔵 実勢価格▶3599円

ゆがみ	画質	画角
○	△	△

寄り気味の画角に加え画像の色味が不自然で青白く不健康な印象に

3000円クラスならカメラはエレコム一択!

USB接続で画質を向上させられるWebカメラ。3000円台の人気品を集めたところベストはエレコムに。オートフォーカスの精度も高く、面倒な設定なしで今使用しているPCに使用できる。ゆとりのある広角にもかかわらず、画面のゆがみもほぼない。ただ、使用するPCによってはインカメラの方が優秀な場合もあるためスペックを確認しよう。

#023 Webカメラ

画角が広角だから顔に寄りすぎない 画角◎

画角が程よく広角になっておりジェスチャーも伝えやすい

画面いっぱいに顔が映ってしまい違和感のある画角に

ゆがみが少ないから部屋もキレイに ゆがみ○

広角ながらゆがみもほとんどないため背景がキレイに映る

魚眼レンズのようなゆがみがあり背景がゆがんでしまう

プラスαでそろえて便利なテレワークアイテム

肘置き補助で姿勢を改善! BEST HIT #027

姿勢を正して疲労を軽減!

サンワサプライ **後付けリストレスト** 実勢価格▶3480円

つい前のめりになってしまう姿勢を改善し、疲れにくく正しい姿勢で会議に臨める

テレワーク時の脚の疲労を軽減! BEST HIT #026

サンワサプライ **エルゴノミクスフットレスト MR-FR1** 実勢価格▶2918円

太もものの圧迫感を軽減し足首を正しい角度に保つことでテレワークの負担を抑えてくれる

背の低い人や足がむくむ人に

一眼やコンデジをWebカメラ化! BEST HIT #025

エスケイネット **MonsterX Lite** 実勢価格▶4500円

設定不要で一眼レフやコンデジをWebカメラとして使用できる。手持ちのカメラを使いたいこだわり派の人にオススメだ

一眼の高画質をZoomでも!

ズボラ派は掃除より壁紙が正解 BEST HIT #024

UTEBIT **背景布 白 150×200cm** 実勢価格▶1398円

部屋を隠しつつ、背景をキレイに見せられる。白色以外の販売もあり、好みの背景を選べる

汚部屋バレを防げる!

PC買い替えより手軽に映える! 備え付けの「映り」だけ

#028 完全ワイヤレス

マイク・イヤホン ともに高音質!

繊細に伝わる 高感度マイクの会議最強イヤホン

髪も乱れず スマートに!

コードやヘッドバンドがないので見た目もスマートに映える

OPPO Enco W11

実勢価格▶5273円

SPEC 重量■約4.4g×2(イヤホン)、約35.5g(ケース) 連続再生時間■最大約5時間(イヤホン)

5000円前後の完全ワイヤレスなら OPPOが一番クリアだった!

マイクの感度が他製品より高く、会議で自分の意見がしっかり伝わったのがOPPO。イヤホンも相手の声をしっかり拾うため、何度も聞き返す必要がなくなる。5時間持ちのバッテリーも会議用として十分で、見た目もスマートなのでまさに会議に適したイヤホンだ。

声の表現力に違いがあった! テストで分かった!

ランク	製品	マイク	イヤホン	集音性	コメント
S マイク音が素晴らしい	OPPO Enco W11 実勢価格▶5273円	◎	◎	○	声を拾う感度が非常に高く、大声で話さずとも声がしっかり伝わる。イヤホンの音質もよく相手の声の雰囲気も聞き取れた
A 騒音下ならベストでした	Anker Soundcore Life P2 実勢価格▶4999円	○	○	◎	マイク感度は低めだが十分に実用できる。イヤホンも少しノイズはかかるが通話に支障はなく、環境音を拾いにくい点は◎
B 静かな環境ならアリ	Paenoon F8 TWS+ 実勢価格▶4080円	○	○	△	マイクやイヤホンの音質はまずまずだが、無音検出(※)が失敗しがちで騒音下ではマイクが途切れ途切れになってしまう状態
C 声が不自然です	EarFun EarFun Free第3世代 実勢価格▶4580円	△	△	△	マイクの音質はこもりがちな音声で、イヤホンも相手の音声にやまびこのようなエコーがかってしまい会話に支障が生じた

音声が繊細 ↔ 通話用として実用できる ↔ 声がボケる

映える環境づくりでデキる自分を演出!

テレワークが進むなか、支給されたPCでオンライン会議に参加する人も多いはず。支給されるPCは比較的安価で内蔵カメラも画質が低いが、映えるためだけに高いPCを買うのは……という人にオススメなのがWebカメラ。安価なWebカメラ4製品を、画角の広さ、画質、画面のゆがみの3項目から評価した結果、広角なのにゆがみの少ないエレコムが1位に。

次に、顔まわりをスマートに見せられる格安完全ワイヤレスイヤホン4製品をマイクの音質、イヤホンの音質、環境音を拾いすぎないかを示す集音性の項目から評価した結果、声のニュアンスが伝えやすく聞き取りやすいOPPOが1位に。また、カメラの高さを調節できるPCスタンド「MOFT Z」は目線を自然な高さにしてくれる。オンラインの印象を上げたい人はこれらのアイテムをぜひ試してほしい。

※無音時に無音の状態を保つために周囲の音をカットするWeb会議ツールの機能。マイクが過剰に音を拾うと自分の声が途切れてしまう

ノートPCは MOFTを使えば不自然な「目線」がなくなる!

#029 PCスタンド

多段階調節で自然な高さに!

カメラが顔の正面にくる! 高さ調節 ◎

MOFTあり 目線がまっすぐに ◎

MOFTなし 見下ろすような目線 △

PCが低い位置にあると右のような見下ろす目線になってしまうが、高さを出すことで正面に映ることができる

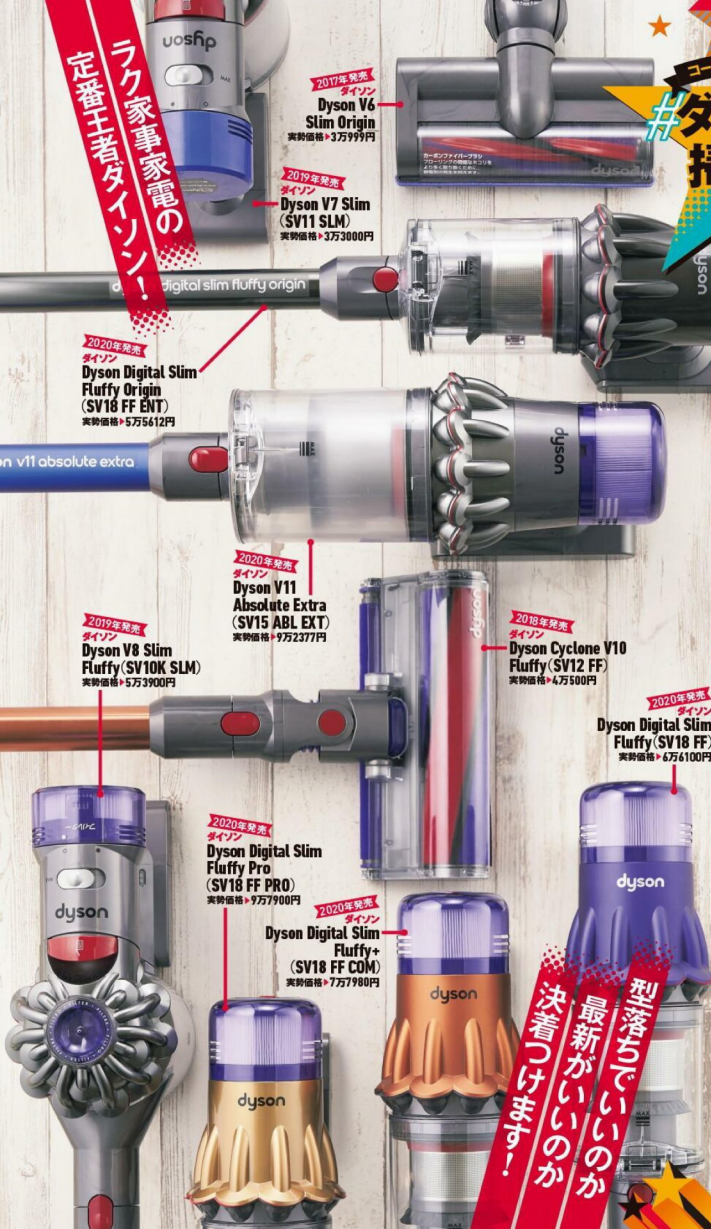
MOFT MOFT Z ラップトップタブレット対応マルチスタンド

実勢価格▶6980円

SPEC サイズ■W23.9×D27.9×H1.27cm 重量■890g

カメラの位置が上がることで 相手に面と向かって話せる

PCの位置が低いとついつい前のめりになったり、会議の相手を見下ろすような目線になってしまいがち。MOFTは4段階の角度調節に加えスタンディングデスクのような使い方もでき、高さを出せるため、顔の正面にPCを置いて不自然な角度を卒業できる。

コードレス掃除機の定番
#ダイソン掃除機
おうちごもり時間の増加で掃除機のランキング上位をダイソンが独占中!
最安3万円から最新9万円までモデル多すぎっ!
ステイホームの味方が通販で大ヒット!
ダイソン売れ筋9モデル比較!
ラク家事家電の定番王者ダイソン!
型落ちでいいのか最新がいいのか決着つけます!
2017年発売 ダイソン Dyson V6 Slim Origin 実勢価格▶3万999円
2019年発売 ダイソン Dyson V7 Slim (SV11 SLM) 実勢価格▶3万3000円
2020年発売 ダイソン Dyson Digital Slim Fluffy Origin (SV18 FF ENT) 実勢価格▶5万5612円
2020年発売 ダイソン Dyson V11 Absolute Extra (SV15 ABL EXT) 実勢価格▶9万2377円
2019年発売 ダイソン Dyson V8 Slim Fluffy(SV10K SLM) 実勢価格▶5万3900円
2018年発売 ダイソン Dyson Cyclone V10 Fluffy(SV12 FF) 実勢価格▶4万500円
2020年発売 ダイソン Dyson Digital Slim Fluffy(SV18 FF) 実勢価格▶6万6100円
2020年発売 ダイソン Dyson Digital Slim Fluffy Pro (SV18 FF PRO) 実勢価格▶9万7900円
2020年発売 ダイソン Dyson Digital Slim Fluffy+ (SV18 FF COM) 実勢価格▶7万7980円
digital slim fluffy origin
v11 absolute extra
dyson

コロナ禍で掃除機売上TOP10を独占のダイソン でも6シリーズ、全32モデル!? 多すぎて正解がわからない！

型番多すぎ問題 4年前発売、当時の弊誌ベストバイもまだ買えるんです！ 今買えるだけでもなんと6シリーズも！

〈3万円から9万円まで選ぶのが難しすぎ！〉

2015年発売	2016年発売	2017年発売	2018年発売	2019年発売	2020年発売
手ごろなエントリー機	ハイコスパの草分け！	日本向けのスリム登場	運転時間が60分に！	吸引力はダントツ	衝撃的な軽量化！
V6シリーズ※	V8シリーズ	V7シリーズ	V10シリーズ	V11シリーズ およびV7 Slim/V8 Slim	Digital Slimシリーズ

テレビ通販など 2〜3万円台
公式ショップでは買えない型落ちもテレビ通販や一部ネット店では購入可能。モデルによっては2〜3万円台という激安価格で販売されている

ECサイトの型落ち 3〜4万円台
今年に新モデルがリリースされたことで、2019年モデルは型落ちに。楽天やAmazonなどのネット店では4〜5万円台まで値下がりしている

最新モデル中心 6〜9万円台
液晶搭載で運転モードやバッテリー残量が視認できる最新モデル。価格帯は6〜9万円と幅広く、基本的に付属品の違いが価格に左右している

いまダイソンを選ぶなら価格差を考えるのも大事

2006年に発売されてから、何度もモデルチェンジを繰り返しているダイソンのコードレスクリーナー。公式サイト以外に通販サイトや量販店などの店頭在庫などを含めると6シリーズ約30モデルが販売されている。もちろん各シリーズで吸引力や重量に違いはあるが、最新機種と型落ちの価格差も大きいのだ。特に型落ちの値下がりはかなり激しく、一部通販サイトでは4年前に発売された当時ベストバイの「V6」が2万円台で販売されていた。だからこそ今ダイソンを選ぶなら、吸引力や機能だけではなく、価格（コスパ）もしっかりと把握することが重要になっているといえる。

販売でもセール頻発の型落ちも売れてるんです！

コスパで選ぶならセールは外せない！

一部通販サイトではV6やV7シリーズが期間限定で格安セール販売されていることがある。なかには2万円台の超値引きも。最新モデルやフルスペックじゃなくてOKという人はぜひチェックしておきたい。

さらに！ 同じシリーズ内でも付属品違いで複数モデルある！

Digital Slimシリーズ　スタンド無しからフルカスタムまで4種類

付属品は最小限だけ！	充電ドックが付いている	光るLED隙間ノズル付き	バッテリーを交換できる！
Digital Slim Fluffy Origin	Digital Slim Fluffy	Digital Slim Fluffy+	Digital Slim Fluffy Pro
ヘッド1個、ツール4個を付属。床掃除特化で低価格化した	ヘッド1個、ツール6個を付属。充電スタンド付きがポイント	ヘッド1個、ツール9個の付属。交換用バッテリーはなし	ヘッド1個、ツール10個を付属。交換用バッテリーが付く

基本的にダイソンの各シリーズにはモーターや形状は同じで、付属品やカラーの違いでモデルが複数ある。例えば最新の「Digital Slim」はモーターも形状は同じだが、付属品の数でモデルが分けられていて、価格帯も5〜9万円台と大きく違っている。

セールじゃない平常時でも発売から60％オフにも！

ダイソンV6の価格推移

ヘッドはローラー式
V6シリーズ
ダイソン dyson V6 Fluffy

2015年発売当時 7万7283円
約65％OFF！
2020年現在 約2万5000円

通常時でも時期次第で2万円台も珍しくない

価格コムで「V6 Fluffy」の価格推移を見ると、最安値は2万5000円台で初値の約65％オフ。古い型落ちは値動きの変動が大きいが、時期を選べばセールでなくても格安で入手できる。

マイベストを選ぶなら最新も型落ちもチェック！

おうち時間が増えたことで家事が増え、注目を集めているラク家事家電。その代表格の掃除機といえば、やはりダイソンだ。今年6月には日本向けに設計された新モデルを発表し、さらに注目を集めているが、最新モデル以外にもV11、V10……とラインナップが膨大過ぎて、どれを選んでいいのやらという方も多いだろう。そこで今回は最新から型落ちまで人気の9モデルを集めて一斉テスト。今一番オススメな1台はもちろん、タイプ別のオススメモデルも探していく。

と、どれを買えばいいのかわからないので、主要の人気9モデルを集め一斉テストしました！

※V6シリーズおよび他一部モデルは一部通販サイトおよび店頭在庫のみとなっております

の評価を一気に発表！

事！な超高レベルでした！

#ダイソン掃除機

一発で隙間のゴミまで取ったのはV11だけ

Digital Slim シリーズ 2020年発売 シンプルモデル

ダイソン
Dyson Digital Slim Fluffy Origin (SV18 FF ENT)
実勢価格▶5万5612円

付属品を減らしてコスパをアップ

S

性能	コスパ
A+	S

項目	評価
吸引力	★★★★☆
負荷	★★★★★
音量	★★★★☆
バッテリー	★★★☆☆
使いやすさ	★★★★★
コスパ	★★★★★

バッテリーの持ち以外は総合的に高評価の優等生だ

床掃除だけならこれで十分！

最新シリーズはエントリーモデルがこちら。モーターやヘッドが変わらず、付属品は5種類と少ないが、床掃除メインなら大きな不都合はない。価格も5万円台と安いので必要なものだけ別売りツールを購入してもよい。

Digital Slim シリーズ 2020年発売 標準装備モデル

ダイソン
Dyson Digital Slim Fluffy (SV18 FF)
実勢価格▶6万6100円

このモデルまで充電ドック付き

A

性能	コスパ
A+	B+

項目	評価
吸引力	★★★★☆
負荷	★★★★★
音量	★★★★☆
バッテリー	★★★☆☆
使いやすさ	★★★★☆
コスパ	★★★★☆

付属品の数は6つ。充電スタンド付属なのがポイント

最新シリーズのスタンダードモデル

この機種から付属品の数が少なくなり、光るLED隙間ノズルやフトンツールなどが付いていない。また、こちらより約1万円安い下位のOriginとの違いは「充電スタンド」と「ミニモーターヘッド」の有無となる。

Digital Slim シリーズ 2020年発売 スタンド付きモデル

ダイソン
Dyson Digital Slim Fluffy+ (SV18 FF COM)
実勢価格▶7万7980円

Proとの違いは予備バッテリー

A

性能	コスパ
A+	B

項目	評価
吸引力	★★★★☆
負荷	★★★★★
音量	★★★★☆
バッテリー	★★★☆☆
使いやすさ	★★★★★
コスパ	★★★☆☆

V11とは付属品の数が違うだけで、あとはほぼ互角だ

付属品1個で約2万円も安い

吸引力や使い勝手などの基本性能は「Pro」と全く同じで、違うのは「交換用バッテリー＆充電器」が付いていないだけ。価格は7万円台の後半とV11より安く、バッテリーがいらないならコチラの方がハイコスパだ。

Digital Slim シリーズ 2020年発売 全部入りモデル

ダイソン
Dyson Digital Slim Fluffy Pro (SV18 FF PRO)
実勢価格▶9万7900円
※直販限定モデル

最新スリムの全部入りモデル！

B+

性能	コスパ
A+	C

項目	評価
吸引力	★★★★☆
負荷	★★★★★
音量	★★★★☆
バッテリー	★★★☆☆
使いやすさ	★★★★★
コスパ	★★☆☆☆

付属品が最も多く、価格帯も最高クラスとなっている

多彩な場所を掃除できる！

軽量で取り回しやすいDigital Slimシリーズの最上位モデル。家具の隙間や高いところもラクに掃除できて、フローリングもカーペットもきちんと集塵できた。付属品が充実していて、多彩な掃除に対応している。

さすが吸引力のダイソン！差はあれどどのシリーズも優秀

テストでわかった！

モデルごとに差は見られたが、吸引力はどれも及第点といえる成績だった。最新のパワフルモデルのV11は優秀だが、型落ちのV10もそれに迫る実力。V6やV7も何度かヘッドを往復させるとキレイにゴミを吸えた

DSシリーズの軽さはガチで衝撃レベルでした

最新機種から型落ちまで、ダイソンの9モデルを検証。まず吸引力だが、さすがはダイソン。どの機種も優秀な結果となった。わずかにゴミが残っていたモデルも、その後通過させてみると十分キレイになっている。そのなかでも、V11だけは一発で角や溝まで吸引することができた。使いやすさは最新のデジタルスリムシリーズが圧倒的で、軽いヘッドの動きは従来モデルと比べて別格。液晶でバッテリー残量がチェックできたり、あらゆる点で掃除しやすさを感じさせた。型落ちのV7とV6は3万円台と手ごろで、コスパ重視なら十分に魅力のある一台だ。

主要9モデルのテスト

吸引力から使い勝手までテストしてわかった

吸引力はやっぱりどれもお見

型落ち3万円から最新9万円まで吸い比べて、

V6シリーズ 2017年発売 シンプルモデル

ダイソン
Dyson V6 Slim Origin
実勢価格▶3万999円

総合	性能	コスパ
B	B+	S

項目	評価
吸引力	★★★☆☆
負荷	★★★★☆
音量	★★★☆☆
バッテリー	★★★☆☆
使いやすさ	★★☆☆☆
コスパ	★★★★★

細かなところで使いにくさを感じるのが微妙

安いが差がある

軽くて取り回しやすいが、吸引力テストの取り残してしまう場面もあった。ゴミ捨てもワンタッチで便利だが、他モデルに一歩及ばない印象だ。

V10シリーズ 2018年発売 標準装備モデル

ダイソン
Dyson Cyclone V10 Fluffy（SV12 FF）
実勢価格▶4万500円

総合	性能	コスパ
A+	A	S

項目	評価
吸引力	★★★★★
負荷	★★★☆☆
音量	★★★☆☆
バッテリー	★★★★★
使いやすさ	★★★☆☆
コスパ	★★★★★

吸引力とバッテリーは最上位のV11に迫る性能

約4万はお得！

吸引力は床もカーペットもV11に迫る実力で、溝や角までしっかり吸引できていた。バッテリーも最長で約60分と長持ちして、型落ちでも掃除力は侮れない。

V7シリーズ 2019年発売 シンプルモデル

ダイソン
Dyson V7 Slim（SV11 SLM）
実勢価格▶3万3000円

総合	性能	コスパ
A+	A	S

項目	評価
吸引力	★★★☆☆
負荷	★★★★☆
音量	★★★★☆
バッテリー	★★★★☆
使いやすさ	★★★☆☆
コスパ	★★★★★

吸引力も使いやすさも3万円なら十分なレベルだ

コスパ超優秀！

最新モデルには及ばないが、吸引力は床とカーペットの両方で実用性をキープしている。また、軽くて取り回しやすく、運転音も大きくなくて使い勝手も悪くない。

V8シリーズ 2019年発売 シンプルモデル

ダイソン
Dyson V8 Slim Fluffy（SV10K SLM）
実勢価格▶5万3900円

総合	性能	コスパ
A	A	A

項目	評価
吸引力	★★★★☆
負荷	★★★★☆
音量	★★★☆☆
バッテリー	★★★★☆
使いやすさ	★★★☆☆
コスパ	★★★★☆

どの項目も穴がなく、初めてでも使いやすい

穴のない優等生

音量はやや大きめだが、吸引力や本体の軽さなどバランスはよい1台。ただ、最新のDSがほぼ同額、型落ちのV6やV7シリーズがさらに安く売られているので見劣りしがち。

V11シリーズ 2020年発売 全部入りモデル

ダイソン
Dyson V11 Absolute Extra（SV15 ABL EXT）
実勢価格▶9万2377円

総合	性能	コスパ
B	S	C

項目	評価
吸引力	★★★★★
負荷	★★★☆☆
音量	★★★★★
バッテリー	★★★★★
使いやすさ	★★★★☆
コスパ	★★☆☆☆

高性能だが、本体は重くて取り回しに力が必要

吸引力は圧巻！

今回、検証したシリーズのなかでは吸引力はナンバーワン。床の溝や角のゴミもほとんど残さなかった。バッテリーの持ちもトップで、アタッチメントも全部入りだが、やや重め。

ダイソンの"掃除力"を全方位テスト

コスパ

吸引力や使い勝手、アタッチメントの数などトータルの性能と価格のバランスからコスパを判断

使いやすさ

ゴミ捨てやスタンドの有無、バッテリー残量表示など、実用的な面の利便性全般をチェックした

バッテリー

「3分稼働した後、1分停止させる」を繰り返し、バッテリーが切れるまでの時間を測定した

負荷

本体を45度に傾けた状態でプッシュプルゲージに設置。持ち手部分の真下にかかる負荷を計測

音量

本体から150cmの高さに騒音計を設置。すべてのモードで稼働させて駆動音の大きさを計測した

吸引力

フローリングに砂、カーペットにコーヒー粉を撒き、一定速度でヘッドを滑らせて吸引力を測定

次のページではタイプ別 オススメモデルを発表！

※V6シリーズおよび他一部モデルは一部通販サイトおよび店頭在庫のみとなっております

“ファミリー向き”!!

ダイソンの最強3モデル!

3タイプの使用環境を想定して、検証した9モデルからそれぞれのベストバイを決定した。

万人向き

今のベストは 軽いのにパワフル! そして価格もお手頃!! 型落ちより最新「DS」でした!
〈デジタルスリム〉

ダイソン

Dyson Digital Slim Fluffy Origin（SV18 FF ENT）

実勢価格▶5万5612円

SPEC サイズ・重量■W250×H233×D1100mm・1.9kg■充電時間／3.5時間■使用時間／最長40分（エコモード使用時）

#030 万人向けダイソン

従来の弱点を解消!

壁際のゴミもかなり吸引!

壁際や角までかなり吸えた!

フローリングの吸引テストでは、溝と隅っこにほんの少しゴミを残した程度。軽量で取り回しやすいのに、吸引力も問題ない実力でバランスのよさを感じさせた

ゴミ捨てがスムーズ!

スイッチはスムーズ!

下向きの自然な握りなので、ゴミ箱の狙いがズレにくい

見やすい液晶で運転状況も一目瞭然

エコ

28:37

各モードでバッテリーが切れるまでの時間が表示されるのは便利

メイン用途が床掃除ならコレを選べばOKです!

とにかく軽くて、これまでの機種とは別物の使い心地なのに、吸引力も十分なレベルにあるのは衝撃的。また、液晶でバッテリー状況がすぐ把握できたり、ゴミ捨てがスムーズで使いやすく、これで5万円台なら大満足できる1台だ。

最新モデルも型落ちもコスパで選ぶのが正解!

ダイソンの人気9モデルをテストし、あらためて各モデルに良さが出揃ったので、タイプ別にオススメのモデルを紹介したい。

まず、「万人向け」はデジタルスリムのOriginに決定。最大の特長は軽さで、従来の軽量モデルと比べてもヘッドの動きが全然違う。それでいて吸引力も高く、液晶表示やゴミ捨てなどの使いやすさも文句なし。唯一、バッテリーの持ちが短いのはネックだが、省エネのエコモードを

MONOQLO的結論 “ひとり暮らし向き” タイプ別で選ぶ

ファミリー向き

本体は大きく重いが、バッテリーの持ちは9モデルで2位の成績だった

カーペットの毛に入り込んだコーヒー粉を強力に吸い込んで集塵

最新のV11に迫る実力で半額以下というハイコスパ

最新のV11と同じパワフルモデルで、吸引力とバッテリーの持ちは9モデルのなかでも2位の実力。一軒家のような広いおうちでも床材の違いやバッテリー残量を気にせずに掃除できる。しかも、実勢価格は約4万円とV11の半額以下で買えるのはうれしい。

ダイソン
Dyson Cyclone V10 Fluffy（SV12 FF）

実勢価格▶4万500円

SPEC サイズ・重量■W250×H245×D1232mm・2.58kg■充電時間／3.5時間■使用時間／最長60分（モーター駆動ではない付属ツールを使用した場合の最長運転時間）

ワンルームの広さなら3万円の型落ちでも十分

最新機種には及ばないが、それでも吸引力はダイソンの名に恥じないレベル。しかも手にかかる負荷も軽く、狭い部屋でも取り回しやすい。価格は3万円台まで値下がり中で、広い部屋でなければ、これで十分に満足できるモデルだ。

ダイソン
Dyson V7 Slim（SV11 SLM）

実勢価格▶3万3000円

SPEC サイズ・重量■W211×H206×D1140mm・2.2kg■充電時間／3.5時間■使用時間／最長30分（モーター駆動ではない付属ツールを使用した場合の最長運転時間）

ひとり暮らし&ダイソンデビュー向き

3万円台と格安でも“ダイソン”の満足感あり

カーペットに撒いたコーヒー粉をしっかりとかき出して吸引。ほぼ茶色部分が残らなかった

本体の引手を引くとダストボックスのフタが開く仕組み。引手の動きはスムーズで、ゴミに手を触れずにサッと捨てられる

V7は溝に砂を残したが、そのほかは概ね吸引。V6はヘッド両端の吸引が甘く、溝にもかなり残った

うまく併用することでデメリットを抑えられる。これで価格は5万円台であり、誰もが感動できる掃除力を感じた。

次に、掃除する場所が多くなる「ファミリー向け」は、バッテリーが長持ちするV10がオススメ。実は最新のパワフルモデルのV11と比べたとき、吸引力やバッテリーなどの基本性能で大差というほどの違いは見られなかった。付属品はV11より少ないが、約4万円と格安なので、別売りの付属品をいくつか購入しても割安感が強い。

狭い部屋の「ひとり暮らし」なら、3万円というコスパ重視のV7 Slimを選ぶのが正解。吸引力も取り回しも大きな不満はなく、週末にちょっと掃除するくらいならコレで十分だ。

※V6シリーズおよび他一部モデルは一部通販サイトおよび店頭在庫のみとなっております

ラク家事系製品が続々登場！

定番で家事を快適化！

withコロナ家事の新定番
#ラク家事

家にいる時間が増えると、新たな家事の悩みが増えがち。そんな悩みの解決法を紹介！

「綿100%」なら本当に「リセット」部屋T復活の秘密兵器です！

「ヨレ戻し」は確かに効果アリ！

△ 多少元には戻ったが、ヨレが残ってしまい、クタクタの印象は拭えず。このまま繰り返し洗濯を続けると、近い将来着ることができなくなりそう……

◎ クタクタに伸びきってしまったえりが、一回の洗濯でほぼ元通りに。日頃からコレで洗濯すればヨレをかなり防げるようになるだろう

CMで話題の「第3の柔軟剤」！

ヒットのポイント！

香りを重視した既存の柔軟剤と違い、機能性を重視した「第3の柔軟剤」。衣服へのダメージを軽減できるとのうたい文句とCMで話題に。

これからの柔軟剤は「レノアリセット」がオススメ！

「レノアリセット」は、洗濯による衣服の劣化を防ぐ目的で作られた柔軟剤。注目されているのは綿100%ならえりや袖のヨレが洗濯するだけで元に戻るという「ヨレ戻し」効果だ。真相を確かめるべく、クタクタになったTシャツを洗濯してみたところ、見事元通りに。兄妹誌「LDK」の柔軟剤テストでの評価も高く、これからの柔軟剤はコレに決まり！

コロナ禍を乗り切る新定番柔軟剤&洗剤

コロナ禍の影響で、家にいる時間が増え、それに伴い家事の負担も悩みも日に日に増えている。そんな新しい家事の悩みは、ドラッグストアで買える新定番アイテムで解決！

まずは部屋着問題。今まで部屋着なんて適当なものや着古したものでよかったのに、テレワークなどで急きょ、ビデオ通話が始まったりと部屋着のまま人前に出る機会が増えた。そこでオススメなのが第3の柔軟剤「レノアリセット」だ。綿100％の衣服なら洗濯するだけで、ヨレを元に戻してくれる。香りと仕上がりもよく、オススメだ。

また、自宅での食事も増えその都度、家族全員の食器を洗うのはかなり面倒。特に放置したカレーやこびりついたお米は強敵。しかし「あとラクミスト」を吹きかけておくだけで放置しても問題ないどころか、汚れが簡単に落としやすくなる、ラク家事の新定番アイテムだ！

#033 リセット系柔軟剤

柔軟剤としてもかなり優秀！

仕上がり ◎

香り ◎

P&G
レノアリセット フレッシュローズ&ナチュラルガーデンの香り
実勢価格▶552円

20回以上洗濯しましたが、衣服に大きな劣化は見受けられませんでした！

LAB.360 室長 松下和也

おうち時間増加で各メーカーから

地味〜だけど ステイホームで 超役立つ！

ドラッグストアの新

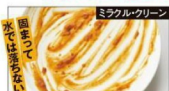
2020年は泡系洗剤元年

ヒットのポイント！

泡をかけておくだけでラクに汚れが落とせるという、うたい文句の食器用洗剤が続々と登場中！

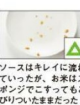
頑固な汚れも放置するだけで落ちる

面倒な洗い物の手間を省いてくれる、かけておくだけの泡系洗剤。本当にかけておくだけで汚れが落とせるようになったのは「あとラクミスト」だけだった！ 特にこびりついたお米にも効果的だ。

しつこい汚れも放置で落ちる！

カレーのソースもカピカピに固まったお米も、そのまま残ってしまった

洗剤を吹きかけて30分放置しただけなのに、軽くなでるだけで汚れがスルスル落ちた！

泡系でお米の汚れが落ちるのは「あとラクミスト」だけ！

テストで分かった！

商品	結果
花王 キュキュット あとラクミスト 実勢価格▶407円	水で流しただけでは落ちなかったが、ソースもお米もひとなでするだけでスルッと落ちた
花王 キュキュット CLEAR 泡スプレー 実勢価格▶328円	ある程度の汚れは水で流すだけで、流れていったが、軽くこすっても落ちない汚れもあった
P&G ミラクル・クリーン 泡スプレー 微香タイプ 実勢価格▶259円	水で流してもスポンジでこすってもソース、お米ともにほとんど汚れが落ちなかった
ただの水につけおき	ソースはキレイに流れていったが、お米はスポンジでこすってもこびりついたままだった

#034 泡系食器洗剤

花王
キュキュット あとラク ミスト
実勢価格▶407円

もっとラクに手軽になる新定番ラク家事アイテム！

排水口に入れてすすぐだけ BEST HIT #038

ライオン
ルックプラス 清潔リセット キッチン用 排水口クリーナー
実勢価格▶360円

水を入れた瞬間に泡がふくらんでカンタンにヌメリを除去してくれる。汚れに触らず排水口のお手入れができるようになる

週1でも汚れが落ちる洗浄力 BEST HIT #037

ライオン
トイレのルック 除菌消臭EX
実勢価格▶238円

便器にパッと回しかければ液体がまんべんなく広がる。こすり掃除の必要がない、圧倒的な洗浄力

こすらず泡でキレイにできる BEST HIT #036

ライオン
ルックプラス バスタブ クレンジング
実勢価格▶316円

風呂洗いのスポンジがけをゼロにするルックプラス。1分待って流すだけで浴槽がピカピカに

計量する手間とサヨナラ！ BEST HIT #035

花王
アタックZERO レギュラー ワンハンドタイプ
実勢価格▶330円

ハンドルを握るだけで、決まった量の洗剤が出てくるので、いちいち計量する手間が省けるスグレモノ

増える「生ごみ」&「食材ストック」問題の救世主!

家事悩みはこれで解決!

パワーUPした乾燥機能で増え続ける生ごみが臭いも量も激減!

#039 生ごみ乾燥機

生ごみ増加中に新乾燥機が登場! ヒットのポイント!

自炊の機会の増加に伴い生ごみも増える一方。そこで、過去本誌で紹介した生ごみ乾燥機のシリーズ最新モデルが登場!

島産業
パリパリキューブ
PPC-01
実勢価格▶2万2000円

旧モデルと徹底比較!

乾燥力
乾燥力アップでよりごみの量とニオイを減らす

ごみの量がさらに減少! テストで分かった!

Before 500g カゴいっぱいの生ごみが……

基本の乾燥モード(6〜9時間)で生ごみを乾燥

旧モデル やや水気も残っている 174g

新モデル カサカサで完全に乾燥 150g

新モデルのほうが乾燥時間もやや短く、乾燥後のごみの量も少なかった。また、両者ともニオイはかなり抑えられていたが、旧モデルのほうがややごみのニオイが残っていた

前モデルよりも小型化&パワーアップ!

臭気判定士 石川英一さん
乾燥運転中に出る排気はほとんど臭いません

サイズ
旧モデルと比べてひと回りほどコンパクトに

島産業
パリパリキュー PPC-11
実勢価格▶4万9500円

SPEC サイズ■約W230×D270×H270㎜ 重量■約4.1kg 消費電力■300W 電気代■約28円〜約45円

生ごみの嫌〜なニオイとはもう無縁の生活を送ろう!

生ごみのニオイを抑えるための乾燥機に新製品が登場。旧モデルよりも小型化したのに乾燥能力は大幅UP! 乾燥中の排気からも、ほとんどニオイは感じられない。稼働音も周囲がよほど静かでなければ気にならない程度の大きさだ。

ごみも食材ストックもコンパクトにまとめる

おうちごもりが続くとだんだん気になる、生ごみ問題。それを解決してくれるのが、過去に本誌でも紹介した生ごみ乾燥機だ。今回、人気のシリーズに最新モデルが登場。乾燥力が大幅にアップし、よりごみの量と不快なニオイを減らしてくれる。

生ごみの他に問題となるのが、冷蔵庫&冷凍庫からあふれそうになる食材ストック問題だ。買い物回数を減らすために、可能な限りストックしておきたいが、スペースが足りなくなってしまう。そこでオススメなのが、サブ冷凍庫の購入と真空パックによる保存だ。前者はかさばる冷凍食品をまとめて保存でき、後者は食材の鮮度を保つとともに、保存容器ほどかさばらないので、冷蔵庫内をスッキリ整理できる。

2時間後にはニオイに大きな違いが!

臭気判定士 石川英一さん
新型の乾燥はハイパワー。2時間で臭気も激減しました!

旧モデル(ニオイ) △ ニオイが若干残る

新モデル(ニオイ) ◎ 短時間でニオイが消える

乾燥開始から2時間で新モデルはかなり乾燥が進み、ニオイもかなり減っていた。旧モデルはほとんど乾燥しておらず、ニオイも残っていた

家ごもりが続くほど

ごみ箱がクサい！冷蔵庫に入りきらない！

withコロナの食の

家ごもりの冷食ストックは第2の冷凍庫で確保！

幅48cmだからスキマに置ける！

冷却能力
冷却能力のグレードは最上級レベル！

収納力
引き出し式で物の出し入れがしやすい

前開き式で使いやすさも◎

#040 冷凍庫

三菱電機
三菱冷凍庫 MF-U12D
実勢価格▶3万7190円

SPEC 内容積■121L サイズ■約W480×D586×1126mm 重量■33kg

冷蔵庫1台だけじゃスペースが足りない ヒットのポイント！

おうちごもりのために冷凍食品をストックしておきたいけれど、かさばって普段の冷凍庫だけだと収まりきらない！

冷凍食品がちょうど収まる！

引き出し4段に加え、一番上はフリー棚になっていて、冷凍食品を並べて入れやすい設計になっている

空きスペースにスリムなサブ冷凍庫を設置！

ストック食材が冷凍庫からあふれそうになったら、サブ冷凍庫の購入がオススメ。本製品は幅48cmとスリムで、空きスペースに設置しやすい。また、庫内温度が一定なので、食品の鮮度を保ちやすい。冷凍食品を入れておきやすい棚の設計も◎。

〈庫内温度が一定！〉

-20℃設定で庫内温度を計測！

冷却能力
温度のブレ幅が小さく、食品へのダメージが少ない

10秒パックで鮮度長持ち！5日たってもシャキシャキ！

たった10秒で真空パック！

食材のストックがかさばる！ ヒットのポイント！

買い物回数を減らすために、野菜や肉をストック。でも、保存容器だとかさばるから、圧縮してスッキリさせたい！

鮮度が変わらない！

しっかり真空パックされていたので、取り出した野菜は鮮度が変わらずシャキシャキのままだった

#041 真空パック器

真空度
空気がほぼ完全に抜けていて、確実にパック

使いやすさ
片手でボタンを押すだけだから失敗しない

片手でラクラクカンタン圧縮！

絶対に失敗しない超カンタン真空保存！

コロナ禍の今、食材はできるだけストックしておきたい。真空保存は食材の鮮度を保ち、スペースも確保できる一石二鳥の保存方法。だが、空気を抜くのが面倒……。という人にオススメなのが本製品。スイッチを押すだけで自動で空気が抜けるうえに、本体もコンパクトで◎。

Mini Light Sealer M.O.
ミニ真空パック器
実勢価格▶6380円

SPEC サイズ■約W10×H4.5cm 重量■131g 専用バッグ■小：3枚、大：2枚

アイテムを全部試してみたら
さらに 超進化してました！

#043 ヘアブラシ
高級品の1/10価格！ 指通りサラツヤに！

バズったワケ
100円で最上級のヘアケアできる！

魔法のブラシ®「タングルティーザー」似のヘアブラシ。3段階の長さの毛先が髪の絡まりをほどき、サッととかすだけでサラツヤ髪になる。とかすときに頭皮も気持ちイイ！

DAISO ダイソー
立体ヘアブラシ
実勢価格▶110円

#042 メスティン
ガス火10分で炊ける 庭メシの最高の相棒

バズったワケ
ベランダごはんが楽しくなった！

DAISO ダイソー
メスティン（ハンドル付）
実勢価格▶550円

アウトドア用のクッカーとして人気のトランギア製に似ていると話題のメスティン。機能も本家顔負けで、ガス火で炊くこと10分、蒸らし15分でもっちりご飯が炊き上がる。

ますます売り上げが伸びてます！
30製品 辛口採点簿

売れ続けている100均 やっぱりすごかった！

このご時世でもどんどん売り上げを伸ばしている大手100円ショップ。SNSでは相変わらずさまざまな製品がバズっているが、それって本当に便利なの？ そこで今回は、そんなバズったアイテムの中から30製品をピックアップ！ 即買い必至のアイテムを探しました！

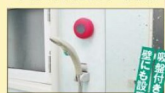
#045 スマホスタンド
スマホスピーカーの音に厚みが生まれる

バズったワケ
安定感もスピーカー効果もお値段以上！

スマホスピーカーの音の厚みを増幅してくれるスマホスタンド。スタンドとしての安定感がよく、音楽を流すと想像以上にダイナミックな音に！ ただし、大きいサイズのスマホや横置きでは効果がないので注意。

DAISO ダイソー
置くだけで音が広がるスマホスタンド
実勢価格▶110円

#044 防滴スピーカー
まさかの660円で買える 防滴お風呂スピーカー

お風呂に置ける防滴のBluetoothスピーカー。メーカーなら安くても1000円超えのところ、ダイソーなら600円で手に入る。音質も価格からすれば文句なしとプロ太鼓判！

DAISO ダイソー
Bluetoothスピーカー2
実勢価格▶660円

バズったワケ
Bluetoothスピーカーがまさかの価格！

今年Twitterでバズった 100均アイテムが 絶対買うべき！

ゲームが快適化する！110円コントローラー！

#047 スマホコントローラー

家庭用ゲーム機のコントローラーを模したグリップ式スマホスタンド。握りやすい形状で安定感があり、画面上を激しく動き回るスマホゲームもサクサク操作できる！

Seria
スマートフォングリップスタンド
実勢価格▶110円

バズったワケ
フィット感がよくゲームをしやすい！

ローラーが330円でちゃんと鍛えられる

#046 腹筋ローラー

DAISO ダイソー
腹筋ローラー
実勢価格▶330円

筋トレグッズの定番、腹筋ローラーが100均で買える。腹筋・背筋を十分に鍛えられるとプロも絶賛。最初は膝をついてコロコロでOK！ 作りは値段なりなので、長期で使うなら買い替えも考えよう！

バズったワケ
初心者も簡単に筋トレできて、効果を実感

小特集 コロナ禍でも バズり100均

DAISO ダイソー　Seria　Can★Do

話題の製品、実際どーなの？

440円でもガチ仕様！腕まわりスッキリ！

#049 プッシュアップバー

腕立て伏せをする際、より負荷をかけることができるトレーニング補助グッズ。初心者は膝をつけたまま上体を沈めるだけで、上腕二頭筋や上腕三頭筋に働きかけられる。こちらもたった440円でメーカー品と同等の効果は得られる。ただし、こちらも本格的に続けるなら買い替えも視野に入れるべし。

DAISO ダイソー
プッシュアップバー
実勢価格▶440円

バズったワケ
440円で気軽に筋トレを始められた！

定価400円のクリームがキャンドゥなら半額に！

#048 ボディクリーム

キャンドゥで定価の4分の1の価格で買えるDoveのボディクリーム。内容量は通常品の半分だが、成分はほぼ同じなので、実質半額とお得感が半端ない。1缶110円なら、全身に気兼ねなくたっぷり使える。

バズったワケ
どこに行ったってこの価格では買えない！

Can★Do
Dove ボディクリーム
実勢価格▶110円

こと間違いなし！

しない良品揃ってます！

#052 圧縮タオル

1円玉サイズが3秒でお手拭きに！

DAISO ダイソー

圧縮タオル（スモールサイズ 16×26cm 20枚）

実勢価格▶110円

水にひたすと1円玉サイズのかたまりがお手ふきに！材質は破れにくい丈夫な不織布で、旅行やアウトドアなどさまざまなシーンで活躍。個包装&超軽量なので持ち歩きしやすい。

バズったワケ
コンパクトなので出先でのお手拭きに!

#050 スクラッチアート

線をなぞるだけ！飾りたくなるアートに！

DAISO ダイソー

スクラッチアート

実勢価格▶110円

バズったワケ
作業中は無心になれてストレス解消に!

専用のペンで線をなぞるだけでカラフルな絵が完成するスクラッチアート。絵を描く楽しみも味わえるが、大人の塗り絵と同じく癒やし効果や自律神経を整える効果があるとして大評判！ 実際に描いてみると、本当にいつの間にか夢中になっていて、終わった後は妙にスッキリした気分に。

#053 アルコールマーカー

太いも細いも自在！100円と思えない発色

マーカーの定番コピックに似ていると評判のアルコールマーカー。カラバリ豊富で、どれも発色バツグン！ 筆ペンのようなやわらかいペン先で、細線、太線を自在に描き分けられるのも便利。

バズったワケ
安いのにコピックそっくりのペン先と発色

Can★Do

アルコールマーカー

実勢価格▶110円

#051 レジかごバッグ

100均にもマイバッグ！買い物スムーズ！

DAISO ダイソー

レジかごバッグ

実勢価格▶550円

カゴにセットできて

バズったワケ
このタフさと機能性で500円は安すぎ!

買い物時にレジかごにセットすれば、買ったものを袋詰めせずにそのまま持ち帰れるマチ広エコバッグ。内側にアルミシート付きで保冷効果があるうえ、しっかりした作りで重いものも安心して持ち運べる。これで500円なら超お得！

#054 ツートンメーカー

ストローから注ぐだけ映えドリンク完成

Can★Do

ツートンドリンクメーカー

実勢価格▶110円

2種類以上の飲み物を注いで、2層や3層に分かれた「映えドリンク」が作れるストロー。コップに注いである飲み物にこのストローをさし、ゆっくりほかの飲み物を注ぐだけ。難しいテクニックは不要だ。

バズったワケ
カフェみたいな2層ドリンクができる!

人に教えたら驚かれる
絶対100均バレ

#058 女優ミラー

メイクもセットも500円で激ラクに

ワンタッチでスイッチオン

鏡のまわりについた小さな電球で、メイクや髪のセット時などに顔を明るく照らしてくれる女優ミラー。500円の商品とは思えないほどしっかりと顔まわりの明るさはアップする!

DAISO ダイソー
BRIGHTENING MIRROR
実勢価格▶550円

バズったワケ
顔まわりが明るくなってメイクしやすい!

#059 クリアブックカバー

「お気に」の汚れを防ぐ&キレイに見せる

DAISO ダイソー
クリアブックカバー
実勢価格▶110円

バズったワケ
2枚セットで100円だから安くそろう!

表紙がしっかり見える半透明のブックカバー。コミックだけじゃなく、雑誌用などさまざまなサイズ展開がある。手触りがさらっとしていて読むときに気持ちいい。

#055 イヤホン

「付属イヤホンの次」に最適なコスパ機

高音質と銘打った300円イヤホン。プロも、イヤホンのツボである低音などをおさえていて300円とは思えないと絶賛! ただ1000円クラスのイヤホンと比べてなので、こだわりのある人にはもちろん向かない。

DAISO ダイソー
高音質ステレオイヤホン マイク付き
実勢価格▶330円

スマートなカナル型

バズったワケ
低音もしっかり出ていてコスパよすぎ!

#056 マスキングテープ

「切る」も「測る」もラク! デスクにいつでもメジャー

メジャー柄が印刷されたマスキングテープ。デスクやPCのほか、ミシンに貼り付けて生地の大きさを測ったり、カッターマットに貼り付けて切りたい紙のサイズを測ったりと、使い道は無限大!

DAISO ダイソー
マスキングテープ(メジャー柄)
実勢価格▶110円

バズったワケ
必要なときにサッと長さを測れるのが便利!

#057 マスクケース

シワも絡まりもなし! 予備マスクをきれいに保管

100円で買えるマスク持ち歩き用のケース。材質は若干チープ感のあるプラスチック製だが、なかに耳ひもを引っ掛けられる出っ張りがあり、キレイに保管できる。

バズったワケ
マスクの持ち歩きがグッとラクになった!

Seria
携帯用マスクケース
実勢価格▶110円

3枚はきっちり収まる!

ここで耳ひもをおさえる!

便利ではなかった!

イチ実感できないものも

「美味しく」はならないが口当たりはいい！

人によってはアリバズリ カレースプーン

バズったワケ
理由はわからないけど本当においしく感じた!

DAISO ダイソー

カレーを美味しく食べるスプーン

実勢価格▶110円

商品名のとおり、カレーをおいしく食べることができるというスプーン。形状は、普通のスプーンより深く、縁が薄く作られている。確かに口当たりはいいが、「美味しく食べる」は言いすぎな気もする……。

ピーラーの切れ味は○でもその他機能は微妙

人によってはアリバズリ 多機能ピーラー

皮むきのほか、ごぼうの皮引きや薬味おろし、パスタメジャー、芽取り、カッターと6つの機能を持つピーラー。いろいろ使えるという点でバズっていたが、皮むきとカッター以外は、専用のツールを使ったほうが圧倒的にラク。

バズったワケ
これ1つで6役こなせるのは便利すぎ!

DAISO ダイソー

多機能ピーラー

実勢価格▶110円

A4以下ならサクサク切れる！

人によってはアリバズリ 手動シュレッダー

ハンドルを回すタイプのシュレッダー。500円は驚きの安さだが、A4サイズすら折らないと入らない。あまり大きなサイズだと、折って厚みが出て、切るのにかなり力がいる。

DAISO ダイソー

手動シュレッダー

実勢価格▶550円

バズったワケ
まさか500円でシュレッダーが買えるとは

アレンジすると人によっては大活躍！

人によってはアリバズリ 網戸シール

簡易的な虫かごにアレンジ

バズったワケ
網で通気孔を作って虫かごが完成!

破けた網戸に貼るだけで補修できるシール。シールなので補修はラクチン！ かなりマニアックだが、正規の使い方よりもプラモやジオラマ、虫かごなど、アレンジの利いた使い方でバズっていた。

DAISO ダイソー

網戸補修シール

実勢価格▶110円

想像以上に切れるが目詰まりは激しい

人によってはアリバズリ ヌードルピーラー

洗っても取れない……

バズったワケ
2000円超えのアイテムが100円で買える!

Can★Do

ヌードルピーラー

実勢価格▶110円

野菜を麺状に削ることができるヌードルピーラー。2000円を超えるキッチンツールメーカーのものと比べだいぶ安いうえ、確かに切れるのだが、色移りも目詰まりも激しい。

開閉はスムーズでもクリップと大差ナシ

人によってはアリバズリ スライドジッパー

開いたお菓子の袋などに差し込んで、封をすることができるアイテム。開閉がスムーズではあるが、正直クリップでとめたほうがラクなので、このアイテムを使うことによるメリットはほぼない。

DAISO ダイソー

スライドジッパー

実勢価格▶110円

バズったワケ
差し込むだけの使い勝手がイイ!

全部が全部「超」

人によってはアリ バズった理由がイマ

300円なりの聞きづらい声

人によってはアリバズり ハンズフリー

ハンズフリー通話ができる、マイク付きの片耳無線イヤホン。300円で買えるという点が話題になったようだが、プロがみても声がぼやけすぎていて、とても実用に耐えるものではないとのこと。

DAISO ダイソー
かんたん接続でハンズフリー通話
実勢価格▶330円

バズったワケ
こんなものまで300円で売っているとは!

「おろす」も「つぶす」も「炒める」も使いにくい

人によってはアリバズり 万能調理スプーン

おろす、つぶす、混ぜる、炒めるなどができるとうたう調理スプーン。だが、面積が狭すぎておろすときは指が危ないし、つぶすときは力を入れると先端が曲がる。炒めたり混ぜたりするにも先端の角度が悪く×。

DAISO ダイソー
万能調理スプーン
実勢価格▶110円

バズったワケ
しょうがをおろしたり、いもをつぶしたり便利!

そのまま冷蔵庫でも大きな違いなし

人によってはアリバズり 鮮度キーパー

見て取れるほど傷んでない
使用
そこまで違いはわからない
未使用

Seria
茎に刺すだけ! 野菜フレッシュキーパー 2個入り
実勢価格▶110円

芯に突き刺すことで、野菜の成長をとめて鮮度を保つアイテム。実際鮮度キープできたという声もあるが、今回のテストではあまり見た目に変化は見当たらなかった。

バズったワケ
使うと実際かなり長持ちしました!

1人分挽くのに4分はかかりすぎ

人によってはアリバズり コーヒーミル

挽き方の調節までできる500円のコーヒーミル。一見ありえないほどの高コスパ品に思えるが、挽くのにものすごく時間がかかる。時間がかかるだけならまだしも手動なので、1杯飲むための労力がハンパない。

粒の細かさを調節できる

DAISO ダイソー
手挽きコーヒーミル
実勢価格▶550円

バズったワケ
好みの細かさに調節できる高機能さがイイ

操作性は問題ないがボタン数が少ない

人によってはアリバズり ゲーミングマウス

ボタン数がたった3つ

バズったワケ
7色に光ってテンション上がる!

DAISO ダイソー
マウス(ゲーム用)
実勢価格▶550円

いわゆるゲーミングマウスをダイソーで発見。反応は悪くないので普通に使えるが、マウスのボタン数が3つだけなので、割り当てられるキーは少ない。

顔に近すぎて圧迫感強め

人によってはアリバズり フェイスシールド

Seria
フェイスシールド
実勢価格▶110円

街中でよく見かけるようになったフェイスシールド。100均にも置いてあるのだが、顔にピタッとくっつくので、圧迫感がスゴい。息苦しいだけじゃなく暑苦しさも感じる。

バズったワケ
100円ショップにもフェイスシールドがあった!

ダイエットの強力サポーター登場！

ダイエットの新定番

#コロナ太りダイエット

運動やジム通いが難しい今、ダイエットのサポーターとして登場したヘルスケア製品に注目！

精度はともかく 体重も体脂肪もカロリーも全部スマホ記録でやる気がわく！

ダイエットで話題の「ケトン体」ってナニ？

ヒットのポイント！

糖質制限時に発生することで注目！

ケトン測定器は「ケトン値」を数値化するグッズ。基準値を下回れば「糖」が、上回れば「脂肪」が燃焼していることになり、糖質制限ダイエットの目安になる。

脂肪を分解したエネルギー源

糖質は燃焼して余った分が脂肪になる。糖質を制限した場合は糖質が足りないため、体内の脂肪が燃焼する。そのときに生成されるのが「ケトン体」だ。

スマートライフ研究所

ケトスキャン mini

実勢価格▶2万1780円

SPEC ■サイズ・重量／縦110×横54×厚さ18.5mm・74g ■電源／USB充電式（リチウムポリマー電池内蔵）■測定単位／ppm(parts per million) ■表示単位／10ppmまでは0.1ppm刻み 10ppm以上は1ppm刻み ■測定範囲／0〜99ppm

#060 ダイエットヘルスケア

本体に測定したケトン値が数字で表示されるほか、専用アプリでの確認も可能。表示が大きいので見やすく、記録してグラフのように閲覧できる

数値を目にすることで挫折しそうな心をサポート

糖質制限ダイエットが続かないときに試してほしいのが、クラウドファンディングで注目を集めたこのケトスキャン。息を吹き込むと脂肪が燃焼しているかどうかの目安になる「ケトン値」が計測できるので、減量できていないときも体の変化がわかりモチベーション維持につながるのだ。

スマホと連携してさらに使いやすく！

口にくわえたら3秒吹くだけでOK

ケトン値の過信は禁物！

ケトン値は尿で測定することが多く、呼気測定は技術の確立が不透明なので、あくまで目安と考えるのが無難だ。またケトン値が高くなりすぎることは、健康に影響を及ぼすことがあるので注意。

呼気のケトン値測定器はまだ開発途上。利用時に異常を感じたら医師に相談しましょう

五本木クリニック院長 桑満おさむ先生

糖質制限ダイエットで使ってみた！

テストで分かった！

糖質制限ダイエット日記WEEK 1-2

2週間の糖質制限がスタート！アラフォーボディはどうなるのか？

1日目

76.4kg 体脂肪率 26.9% ケトン値 1.4ppm

初日から外で食べられるものの少なさに悩む

糖質制限の洗礼を受ける

サラダチキンってありがたい

2日目

76.0kg 体脂肪率 26.7% ケトン値 2.9ppm

妻に低糖質な弁当をお願いすると「毎朝6時に起きろってこと？買い物は誰がするの？」と非難轟々。本当にゴメンナサイ

ひとまず昼食問題解決

3日目

75.6kg 体脂肪率 26.6% ケトン値 2.4ppm

とにかく白米が恋しい

4日目

76.4kg 体脂肪率 26.6% ケトン値 3.7ppm

糖質0麺の冷やし中華、なかなか旨いです

一日中空腹状態が続く

※長期間に渡る糖質制限は動脈硬化を招き、心筋梗塞や脳卒中のリスクを高める可能性があります。糖尿病の方や持病がある方は医師の指導のもとでダイエットをおこなってください

約40％の人が“コロナ太り”のなか、ケトスキャンはモチ

アラフォーでも痩せられるのか14日間テスト

カラダの変化が「数値で自動記録」され停滞期もやる気が出る

レコーディングに役立つ1台

使いやすいから続けられる 1

電源を入れてしばらく待ち、1度吹いてアラームが鳴れば準備OK

準備完了後、3秒ほど息を吹くと本体やアプリに数値が表示される

数値化で状態がわかる 2

判定したケトン値をグラフ化することで、自分のカラダの状態が見える

食事やカロリーも記録できる 3

その日の食事やカロリーを記録可能。ケトン値の変化と比べるのに便利だ

“見える化”して適正なケトン値を守る

ケトスキャンの測定方法は息を吹くだけとカンタンなので続けやすい。また、スマホと連携してケトン値、食事やカロリーを記録可能。そのためレコーディングダイエットのように、ダイエットの状況を把握できモチベーション維持にもつながる。実際に使用すると体重の変化と合致するときも、違うときもあるので、数値はあくまで参考程度に意識した方がよい。

編集部員が2週間ガチ検証 運動なしで糖質制限のみでも4kg減量に成功！

Before

コロナ太りで5kg増量！

ウエスト

ダイエット前のウエストは94.5cm。かなり脂肪がたっぷりの状態だった

体重

76.4kg

ここ数年は平均体重70kg前後だったが、コロナ自粛で運動量が激減。その結果、76.4kgまで体重が増えていて愕然とした

今までの食事例

［主食］ 150g前後
朝食抜きが多いが昼夜はご飯を茶碗1杯は食べる

［おかず］ 200g前後
揚げ物やアルコールも多く、基本お腹一杯に

1日糖質約250g

ダイエット中

［主食］ 0〜70g
糖質抑えめのレトルトご飯や糖質0麺に替えた

［おかず］ 100〜150g
外食は基本NGで小麦粉や調味料は糖質オフに！

1日糖質約50g

After

2週間で4kg減量に成功！

ウエスト

ダイエット後のウエストは91.5cm。2週間で3cmのシェイプアップに成功

体重

72.4kg

体重は72.4kgになっていて、約4kgの減量を達成。ダイエット中にジムなどで運動をしなかったけど、成果はきちんと出た

停滞期にどれだけ我慢できるかが重要！

2週間ケトスキャンを使用して糖質制限ダイエット行い、実際にメーカーが掲げる脂肪燃焼の目安10ppmに到達したのは1回だけだった。また測定値と体重の増減は不明確なところもある。ただ結果として4kg減量し、体感として計測値と体重が運動している感じることはあったので、減量時のモチベーションの維持になったといえる。

コロナ太りが気になるアラフォー編集部員が

	14日目	13日目	12日目	11日目	10日目	9日目	8日目	7日目	6日目	5日目
体重	72.4kg	72.8kg	73.0kg	72.8kg	73.4kg	73.6kg	73.9kg	74.5kg	73.9kg	75.1kg
体脂肪率	25.5%	25.6%	25.7%	25.6%	25.8%	25.8%	25.9%	25.9%	26.3%	26.3%
ケトン値	3.8ppm	5.3ppm	4.9ppm	5.9ppm	7.4ppm	8.2ppm	7.3ppm	12.0ppm	3.8ppm	3.6ppm
コメント	糖質制限もこの日でゴール。結果は4kg減量できてうれしいが、ケトン値自体も下がり、減量との因果関係は不明確なところ	この日はハウススタジオで撮影。1人だけサラダとスープで切ない気分。ケトン値も下がり気味だが体重も落ちてホッとする	おかずの糖質が気になって妻に煙たがられる	話題のもやしカルボナーラが旨すぎて悶える	忙しくなり弁当以外1食も食べられなくなる	めまいがヒドく病院へ行って点滴。脱水でした	あまり体重が下がらず焦りもあるがケトン値も高いのでやる気を持ち直す。唯一の不安は連日、弁当準備で早起きの妻の機嫌が猛烈に悪いこと	体重増加だがケトン値は過去最高で複雑な気分	ケトン値の変化ほとんどないが、6日目にして2.5kg減量。ついつい我慢できずに糖質オフのプリンを1つ食べたのだが、旨すぎて全身が震えた！	紀文の糖質0麺にハマり買い漁ってしまう
ひとこと	リバウンドがかなり心配	再び減量しホッとする	正直弁当が唯一の楽しみ	みんなぜひお試しあれ	ナッツで飢えをしのぐ	なんだか疲れやすい	とにかく酒が飲みたい！	お気に入りの厚揚げ納豆	糖質オフ甘味料結構スゴい	でも白米が一番食べたい

続々「高タンパク」食品が登場!!

「食べて」凹ます #高たんぱく食品

ダイエットの新定番

コロナ太りが増える今、筋トレやダイエットのサポートになる高たんぱく食品に注目!

なんで「高たんぱく」食品がイイの?

ヒットのポイント!

1. 免疫機能の向上
2. 精神を安定化させる
3. 脳の働きを活性化させる

高たんぱく食品は、筋肉量を維持しながら脂肪を減らしていくダイエットのサポートに効果的。他にも、免疫細胞の材料となるので免疫機能を高めることになり、コロナ禍のヘルスケアにも期待できる食品だ。

ダイエット時に食べる場合は脂質量にも注意してください

管理栄養士 菊池真由子さん

低糖質なのに濃厚!? イオンが最強すぎる

トップバリュ

濃いクリーミーな味わい ギリシャヨーグルト プレーン

実勢価格▶127円（※110gあたり）

味も栄養もプロが絶賛!

#061 高たんぱくヨーグルト

ダイエット向きで味もバツグン!

トップバリュは「高たんぱく」「低糖質」「脂肪も抑えめ」と三拍子そろった成分が特徴。味も酸味しっかりだがオーソドックスで食べやすく、試食したプロも絶賛していた。

たんぱく質	糖質	カロリー
11.9g	5.0g	67kcal

高たんぱくで脂肪も糖質も控えめでダイエットに最適です

管理栄養士 菊池真由子さん

プレーンや加糖タイプ、多彩なフレーバーを食味テスト。トップバリュはオーソドックスな味で食べやすさが高評価だった

クリーミーでしっかりした酸味がとてもおいしいです

料理家 風間章子さん

食味	成分
◎	◎

栄養も味も両立するのはトップバリュとダノン!

高たんぱくヨーグルトでベストバイに輝いたのはトップバリュだ。「たんぱく質が豊富で低糖質、低脂肪です」（菊池さん）と栄養的に優れていて、しかも食味テストでも高評価。オーソドックスなギリシャヨーグルトの味で酸味はしっかり感じられ、ダイエットに関係なく、普通のヨーグルトと比べてもおいしい。

プレーン以外ではダノンのブルーベリーとストロベリーがオススメ。食味したプロは「甘さ控えめでフルーツの味が人工的でなく自然でおいしい」と高評価。栄養分も高たんぱく、低糖質で食べやすく、ダイエット中に甘味が欲しいときなどにピッタリだ。

〈10製品を食べ比べ!〉

（ダイエット向き ↔ 悪くはない ↔ ちょっと待った）

評価	メーカー	製品名	実勢価格	成分	食味	カロリー	たんぱく質	糖質	コメント
S	トップバリュ	濃いクリーミーな味わい ギリシャヨーグルト プレーン	127円（※110gあたり）	◎	◎	67kcal	11.9g	5.0g	クリーミーで食べやすく、普通においしい。栄養面も最高評価
A	国分	フードクリエイト グリーク プロテインヨーグルト	324円（※400gあたり）	◎	○	56kcal	6.5g	6.6g	トロッとした食感で酸味は穏やか。カルシウムの量が多いのが魅力
A	ダノン	オイコス ブルーベリー	170円（※113gあたり）	◎	○	92kcal	10.1g	12.2g	甘さ控えめでフルーツの味が自然。栄養も高たんぱく、低脂肪だ
A	ダノン	オイコス ストロベリー	170円（※113gあたり）	◎	○	92kcal	10.2g	12.1g	原料の発酵乳は善玉菌が豊富。ほどよく甘く、イチゴ味も違和感なし
B	森永乳業	ギリシャヨーグルト パルテノ プレーン 砂糖不使用	157円（※100gあたり）	○	○	100kcal	9.9g	4.2g	乳感のあるマイルドな味。脂肪が多めなので運動後に食べるのが○
B	ダノン	オイコス プレーン・加糖	159円（※113gあたり）	○	○	92kcal	10.1g	12.3g	加糖で甘さが強め。低脂肪、高たんぱくで便秘改善にも効果的
B	明治	TANPACTタンパクト ヨーグルト 砂糖不使用	194円（※125gあたり）	◎	×	73kcal	12.0g	6.2g	やや苦みとクセのある味わい。ビタミンBが多く筋トレ派に◎
B	明治	明治THE GREEK YOGURT プレーン	117円（※100gあたり）	○	△	59kcal	10.0g	4.8g	カロリーや脂肪を抑えてあるのが○。ただ苦みが強く食べにくい
C	相模屋	BEYOND TOFU Greek-style	170円（※100gあたり）	×	○	135kcal	4.7g	3.1g	ヨーグルトではなく豆腐で味はおいしいが、脂質の多さがネック
C	日本ルナ	イーセイ スキル	213円（※120gあたり）	△	×	83kcal	13.8g	6.4g	口にまとわりつき、粉っぽさもある。糖質がそれなりに含まれている

※ヨーグルトとカレーの「糖質」は「炭水化物」の数値を記載しています。また成分評価は食品に含まれる各成分の総合評価となります

コロナ太り増加中で食品メーカーから ぽっこりお腹は

ヨーグルトやアイスどころかカレーまで！

ダイエッターのおやつはコレで決まり

#062 高たんぱくアイス

ジェラートっぽいサラッとした口当たり

24/7 DELI & SWEETS
YUMMY CUP ストロベリーブロッサム
実勢価格▶3196円
（※6個入り）

カロリー	たんぱく質	糖質
91kcal	10.1g	9.4g

食味	成分
◯	◯

管理栄養士 菊池真由子さん
イチゴとソイミルクは高たんぱく、低糖質、低カロリーとそろっていて間食にオススメです

イチゴ味が最優秀！ テストで分かった！

食べてよし！ ↔ 脂肪量が多め

S 24/7 DELI & SWEETS YUMMY CUP ストロベリーブロッサム 実勢価格▶533円（※90mlあたり）
味も栄養もバランスよく優秀

食味	成分	カロリー	たんぱく質	糖質
◯	◯	91kcal	10.1g	9.4g

A 24/7 DELI & SWEETS YUMMY CUP メルティソイミルク 実勢価格▶533円（※90mlあたり）
糖質もカロリーも抑えている

食味	成分	カロリー	たんぱく質	糖質
△	◯	92kcal	10.0g	8.8g

B 24/7 DELI & SWEETS YUMMY CUP チョコレートホリック 実勢価格▶533円（※90mlあたり）
味は1位だが、脂肪量が多すぎる

食味	成分	カロリー	たんぱく質	糖質
◎	×	112kcal	10.6g	9.1g

C 24/7 DELI & SWEETS YUMMY CUP ヘブンリーピスタチオ 実勢価格▶533円（※90mlあたり）
脂肪量が多く、やや青臭さあり

食味	成分	カロリー	たんぱく質	糖質
◯	×	111kcal	10.2g	9.8g

人気ジムから高たんぱくアイスクリーム登場！ ヒットのポイント！

4つの味を実食テスト

パーソナルジムで人気の24/7ワークアウトからダイエッターや筋トレユーザー向きのアイスクリームが登場し、注目を集めている。食のプロとの検証ではアイスのコクや上質の甘さがあると高評価だった。

スーパーエコごはん研究家 桃世真弓さん
イチゴ味はあっさりして上品な甘さです

料理家 風間章子さん
チョコレート味はなめらかでコクもあります

高たんぱくアイスでも脂肪量にはご用心！

ダイエットに糖質や脂質の高いアイスは大敵だが、今パーソナルジムが発売した高たんぱくアイスが注目されている。なかでもストロベリーとソイミルクは低糖質でカロリーも低く、ダイエット向きと高評価。ただ食味テストで高評価のチョコレートやピスタチオは脂肪量が多く、運動していない人は避けたい。

ぎょうざ好きも納得の味!!

#064 高たんぱく餃子

信栄食品
マッスル餃子 ゆず風味 40個入り
実勢価格▶1980円

たんぱく質	糖質	カロリー
1.9g	1.6g	21kcal

食味	成分
◎	◎

料理家 風間章子さん
ゆずの風味がしっかり感じられました

「ゆず風味」が最強でした！ テストで分かった！

うまい ↔ お味がちょっと…

S 信栄食品 マッスル餃子 ゆず風味 40個入り 実勢価格▶1980円（※20gあたり）
味はおいしく、栄養分も◎！

食味	成分	カロリー	たんぱく質	糖質
◯	◎	21kcal	1.9g	1.6g

A 信栄食品 マッスル餃子 40個入り 実勢価格▶1980円（※20gあたり）
淡泊な味だけど肉感はあり

食味	成分	カロリー	たんぱく質	糖質
◯	◎	21kcal	2.2g	1.4g

B 信栄食品 マッスル餃子 ベジ 40個入り 実勢価格▶1980円（※20gあたり）
食感も味も微妙で糖質も多い

食味	成分	カロリー	たんぱく質	糖質
×	◯	30kcal	1.2g	1.6g

不足しがちな食物繊維も豊富！

高たんぱくのマッスル餃子はゆず風味を選ぶのが正解。高たんぱく、低糖質で食物繊維も豊富。ゆずの風味がよく、普通においしい。

カレーが食べたい！なら、このキーマです

#063 高たんぱくカレー

日成共益株式会社
オリオノ プロテイン入り キーマカレー
実勢価格▶561円

味はさておき、栄養分は問題なし

管理栄養士 菊池真由子さん
タンパク質量がかなり多めで脂質も抑えられています

食味	成分
△	◯

カロリー	たんぱく質	糖質
237kcal	21.4g	18.0g

ココナッツの風味と辛さは◎ カロリーは高め テストで分かった！

日成共益株式会社
オリオノ プロテイン入り グリーンカレー
実勢価格▶561円

カロリー	たんぱく質	糖質
317kcal	21.4g	17.1g

食味	成分
△	×

スーパーエコご飯研究家 桃世真弓さん
具は少なめですが、グリーンカレーだとわかる味です

ダイエット中でもカレーが食える

ダイエット中、どうしてもカレーが食べたいという人にはコチラがオススメ。一般のレトルトカレーに比べると甘く大豆っぽさが目立つ味だが、たんぱく質が多くダイエットの邪魔をしない栄養分だった。

「PCゲーム」がオススメ！

円で始められる！

PCゲームの新定番

#ゲーミングノートPC

コスパが圧倒的で、着実にシェアを伸ばす「Ryzen」搭載のゲーミングノートが今、アツい！

「これで8万円!?」圧倒的コスパPC発見!! byプロ講師

#065 ゲーミングノートPC

堅牢性 ◎ ノートPCなのにサクサク動く！

ディスプレイ ◎

排熱機構 ○

スペック ○

キーボード ○

ASUS

TUF Gaming FX505DT

実勢価格▶7万8800円

SPEC CPU ■ AMD Ryzen 5 3550H ビデオチップ ■ GeForce GTX 1650 + AMD Radeon Vega 8 Graphics メモリ ■ 8GB ストレージ ■ SSD:512GB サイズ ■ 約W360×D262×H26.7㎜

ディスプレイは発色のバランスも良く、映り込みもすくないので見やすく快適です

AVライター 折原一也さん

ゲーミングPCの購入に迷ったらコレを選ぼう

「ゲーミングPC＝デスクトップ」という時代に終わりを告げる一台。動作はなめらかで、自身も数多くのゲームをプレイされてきた平山さんも「8万円でこんなに遊べるんですか！？」と驚愕するほどの性能＆コスパ。とにかくゲーミングPCが欲しいならこの一台を買えば間違いなし。

コレなら大抵のゲームを楽しくプレイできます！

総合学園ヒューマンアカデミーe-Sportsカレッジ専任講師 平山達也さん

キーボードの操作も◎

操作の基本となる「W」「A」「S」「D」の4つのキーが目立つよう配色されていて、初心者でも操作に慣れやすい

人気のゲームが全部快適に遊べる！

タイトル	動作
PUBG バトルロワイヤルゲームが流行るきっかけとなったタイトルの1つ	○ 通信環境によってはロードが遅くなったり、やや動作がカクツクときもある。重いゲームなのでこれが動けば十分
Apex 3人1組のチーム戦バトルロワイヤル。特殊能力を使った駆け引きがアツい	◎ 設定を変更せず、高画質のままプレイできる。プレイ中の動作も滑らかで、ヌルヌル動く。満足度はかなり高い
Fortnite バトロワに足場や壁を自分で作れる「建築」要素が足された人気タイトル	◎ 問題なくプレイできる。遅延やカクツキはまったく感じられない。慣れてきたら1位も何度か獲得することができた
FF15 大人気ファイナルファンタジーシリーズ。オープンワールドを冒険できる	◎ ムービーのロード、再生などの動作は安定していた。戦闘や移動時も、思った通り軽快に動き回ることができた
Minecraft 立方体が組み合わさった世界で、冒険や農業、建築など好きなことで遊べる	◎ 動作上の問題は全くなし。ついつい長時間やりすぎてしまったが、終始かなりサクサク動いてノンストレスで遊べた

ヒット中のAMD社製CPU「Ryzen」でノートPCのコスパが超アップ！

ヒットのポイント！

Core iシリーズ 業界シェアナンバーワン

■歴史が長く、搭載機も多い
■価格設定は高め

Ryzenシリーズ 新進気鋭のシリーズ

■2017年登場の若いシリーズ
■コスパがいい

少し前まではCPUといえばIntelの「Core iシリーズ」というほどの独走状態だったが、AMD社の「Ryzen」がここ数年でライバルとして急成長した。「Ryzen」は「Core iシリーズ」と比べて安価で、その分他のパーツや性能を充実させることができるようになったため、ゲーミングノートPCの性能が進化した。

なが〜い「家ごもり」に飽きたなら、今こそ

性能進化で安くても十分！「Ryzen」PCなら8万

U10万円ノートでもゲームがサクサク動く！ 中でも8万円ASUSがコスパ最強!!

製品	キーボード	ディスプレイ	排熱機構	その他	総評
ASUS TUF Gaming FX505DT 実勢価格▶7万8800円 ／ スペック：CPU■AMD Ryze 5 3550H ビデオチップ■GeForce GTX 1650+AMD Radeon Vega 8 Graphics ディスプレイ■15.6インチ ／ ○	○ 英語配列。キーやマウスパッドが配置されていない余白のスペースが大きいので、誤操作しにくい	◎ 自然な発色でバランスも◎。色の描写が緻密で、質感がリアル。写実的な世界観のゲームに適している	○ 背面に大きな排熱機構があり、度を越した長時間使用などをしない限り、排熱に問題はない	◎ 米国軍用規格という振動や衝撃に対する堅牢性の基準をクリア。多少プレイが荒くなっても安心だ	CPUが今回唯一の第二世代Ryzen搭載モデル。しかし、動作に大きな影響はなく、軽快。ディスプレイも優秀で見やすい。そのためコスパがかなりよいPCとなっている。初めての1台にぴったり ／ A
GALLERIA GR1650TGF-T 実勢価格▶9万8978円 ／ スペック：CPU■AMD Ryzen 5 4600H ビデオチップ■GeForce GTX 1650Ti + AMD Radeon Graphics ディスプレイ■15.6インチ ／ ◎	○ 日本語配列のキーボード。打鍵感はやや硬めで反発感があり、誤操作しにくく、連打はしやすい	○ 控えめな発色で、見やすく目に優しい。しかしゲームをするうえでは落ち着きすぎて、やや物足りないかも	◎ 背面と両側面に排熱機構を備えているため、ノートPCとしてはかなり熱に強い作りとなっている	◎ USBポートなど、接続端子が豊富かつ接続しやすく配置されているので、周辺環境を整えやすい	構成パーツは他2台と比べ、ところどころスペックが高い。また、排熱機構やポートの充実など、総じて完成度が高い。その分、ASUSと比べ、価格差は約2万円だが、購入する価値は大いにある ／ A
HP Pavilion Gaming 15-ec1017AX スタンダードプラスモデル 実勢価格▶9万5700円 ／ スペック：CPU■AMD Ryzen 5 4600H ビデオチップ■NVIDIA GeForce GTX 1650 Graphics ディスプレイ■15.6インチ ／ ○	○ 日本語配列のキーボード。普段と同じ感覚で使用できる。打鍵感はやや柔らかく、反応がいい	◎ 色合いが明るく鮮やか。細かな色の変化が肉眼でわかるほど精細な描写が◎。派手な演出が映える	○ 大きな排熱機構があるが、使用時はその機構が隠れてしまい、あまり効率的な排熱は行えていない様子	◎ キーボードの上にスピーカーを配置。正面から立体的な音声を感じられるので、イヤホンなしでも楽しめる	使いやすさとディスプレイ性能は3台中トップ。FPSなどのアクションゲームより、演出やムービーをじっくり見れて、BGMも楽しめるのでRPGなどのプレイにオススメ。サブマシンとしても◎ ／ A

初めてのゲーミングならどれを選んでもよし！

今回集めた3台はどれも優秀で、普通にプレイする分には動作も画質も申し分なかった。操作性もよく、コンマ何秒を競い合うような、プロ級の対戦やプレイを望まない限り、十分な性能といえる。それぞれに特徴があるので、自分のやりたいゲームやジャンルに合わせて選ぶと良いだろう。ただし、ASUSのキーボードは英語配列なので普段使っているキーボードとは細かい配置や仕様が違う場合が多く、少し注意が必要。

Wi-Fiでもゲームは余裕です！

無線でも意外と安定してオンラインゲームができた。とりあえずの遊びなら十分かも

家ごもりや自粛で、遊びに出かけにくい雰囲気が続く昨今。家での過ごし方としてオススメなのがPCゲームだ。「Apex」など、人気タイトルが続々と登場しeスポーツの競技人口も増加中の今が始めどきだからだ。

今回はゲーミングノートPCのなかでも格安U10万円の製品を集めて、実力をチェックした。数年前までは格安でゲーミングPCを購入するなら、デスクトップ一択だったが、現在はノートPCの性能も進化している。その進化度合いは、ゲーミングの専門学校講師が「こんなに動くの!?」と驚くほど。今回集めた3台は、どれも十分ゲームで遊べるとお墨付きをもらった。

上の表を参考に好みで購入してもよいが、オススメはASUSの「TUF Gaming」。圧倒的なコスパと、リアルな描写が得意なディスプレイが魅力。ぜひこれで遊び倒してほしい。

徹夜ゲーム中に仮眠もできる！ BEST HIT #067

GTRACING ゲーミングチェア GT002 実勢価格▶1万6800円

奥行きがゆったりめの設計で、深く座れる。小柄な人はあぐらもかける。背もたれを倒せば、徹夜中の仮眠にも最適

音質＆つけ心地抜群の最強ヘッドセット BEST HIT #066

Audio-Technica ATH-G1 実勢価格▶2万1430円

音質がよく、軽くてフィット感も◎。長時間プレイしても疲れにくいのが魅力。マイクの取り外しも可能

ゲーマーの理想を叶えるマウス BEST HIT #068

Logicool G502RGBhr 実勢価格▶9999円

操作しやすいボタンの配置も魅力だが、ウエイトで重さまで調節できて手に馴染む

「リビング臭い」問題を解決！

思う存分焼ける！

コロナで需要爆発！

#おうち焼き肉

外食できない自粛期間中、おうち焼き肉が流行！ 波に乗って減煙プレートが続々新登場！

つとも煙は十分少ない！ やきまるは焼いた味に違いが出た

一瞬で部屋の中がモヤがかかったようにもくもくに。プレートの前に座っていなくても、同じ部屋にいるだけで服や髪に脂の臭いがつく。部屋の臭いもしばらく消えない

煙が出ているようにも見えるが、実はほぼ水蒸気。プレートの前に立ってお肉を焼いていても、煙たい感じはしない。服や髪にも不快なほどの臭い残りがなく、部屋も臭くならない

お肉から出た脂を下に落として煙レスで焼ける

ヒットのポイント！

おうち焼き肉で気になるのは部屋に残る臭い。減煙プレートはお肉を焼いたときに出る脂を加熱しないようプレートにあいた穴から下に落とすことで、煙の発生をおさえてくれる！

周囲に脂を落とす穴が

お肉を焼いたときに出る脂が加熱されると煙が発生する。減煙プレートはどれも表面に穴があいており、鉄板の下に脂が落ちる。焦げ付かずお手入れもラク

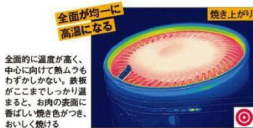
多くの減煙プレートは、鉄板の下に脂の受け皿がある。そこに水を溜めておけば、食べ終わった後に水を流すだけで、下に落ちた脂の掃除がラクにできる

煙が少ないうえにおいしく焼ける！

A イワタニ

やきまる

実勢価格▶5750円

全面が均一に高温になる

焼き上がり

全面的に温度が高く、中心に向けて熱ムラもわずかしかない。鉄板がここまでしっかり温まると、お肉の表面に香ばしい焼き色がつき、おいしく焼ける

火力はガス火でわかりやすい

使いやすさ

カセットコンロタイプで、コンセントがなくても使える！ 火力の調整もシンプルでわかりやすい

減煙だけじゃない！ 焼き上がりも超ウマい

高い温度でお肉をこんがりおいしく焼ける過去ベストのガス式ホットプレートが今回も1位に。焼き上がりがおいしいだけでなく、他の減煙プレート同様に、お肉から出た脂がプレートの穴から下の脂受けに張った水へ落ちて、煙の発生をおさえる。

#069 減煙プレート

おうち焼き肉の最大の悩み 煙レスプレートで

ニオイの元になる煙をほぼカット！

大人数ならこっち！ 大量のお肉も 最適な仕上がり！

大人数でもおいしく焼ける大きな鉄板がうれしい！

大小3種類の対応する鉄板を付け替えることで、人数に合わせてお肉を焼けるホットプレート。広い焼き面にも関わらず、上下の遠赤外線により、鉄板の隅々まで温まるので、大人数でもおいしく焼ける。使い方も温度設定が2種類とシンプルで◎！

パナビア
ザイグルパーティワイドグリルセット
実勢価格▶3万4650円

広範囲が高温でしっかり焼ける　焼き上がり ◎

端っこのお肉もこんがり香ばしい
上下からの熱で隅々まで高温になり、食材がしっかり焼ける

#071 2面プレート

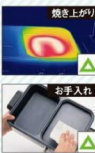
「2面プレート」の新製品は正直ビミョー

サンコーから新しく発売された2面プレートは、深さが違う2面で別々の料理が作れるというもの。確かにその使い方は便利だが、鉄板の温度が高くならないので、お肉はおいしく焼けない。お手入れのしにくさも致命的。

温度が低い
170℃前後でサーモスタットが働き、お肉がおいしく焼ける温度にならない

焼き上がり △

お手入れがメンドウ
鉄板が外れないので洗うことができず、表面を拭き取るだけ

お手入れ △

アイディアはいいけど……

サンコー
よくばりホットプレート
実勢価格▶5980円

新製品を含む4 中でも 伝導率◎の

テストで分かった！

焼き目がついてウマい！ ↔ 香ばしさが少ない

煙の少なさ	使いやすさ	焼き上がり
○	○	○

焼き上がり ○
熱線上で焼くとお肉がしっかり焼けて香ばしくなる。場所によってムラが多少ある点は注意！

B
アピックス
減煙グリルプレート肉祭り AGP-230
実勢価格▶4980円

煙の少なさ	使いやすさ	焼き上がり
○	○	○

使いやすさ ○
シンプルな構造で使うのは簡単だが、コードとの接続部が鉄板についているので洗うときは注意が必要

B
山善
XGRILL YGMA-X100
実勢価格▶4990円

煙の少なさ	使いやすさ	焼き上がり
◎	○	△

焼き上がり △
表面温度が上がりにくいため焼けにくく、お肉が硬くなりやすい。プレート上の熱ムラも激しい

B
Aladdin
アラジン グラファイト マジックグリラー CAC-G13A
実勢価格▶3万6080円

直火＆煙レスでもっとおうち焼き肉が楽しい！

自粛が続いた2020年、需要が伸びたのが「おうち焼き肉」だ。在宅時間が長く、また、みんな大好き「焼き肉」を食べに行けないなら、家で食べようというのがその理由。しかし家での焼き肉は、必ずと言っていいほどリビング臭い問題に発展する。

そこを狙って、今年続々新作が発売されたのが、減煙プレートだ。ここ数カ月で3製品が発売となったが、本当に煙は出ないのか、そもそもおいしくお肉が焼けるのか、それを検証すべく、同じく減煙効果のある過去ベストの「やきまる」を合わせ、計4製品の「煙の少なさ」と「焼き上がり」、「使い勝手」を比べてみた。

その結果、煙の少なさは、全製品大した違いがないことが判明！ ただし、焼き上がりのおいしさは「やきまる」がダントツだった。その理由は、直火により表面の温度がムラなく高温になるため。お肉を焼く上で大事なのは、鉄板表面の温度を高くすることだ。そうすることで香ばしく、おいしく焼くことができる。

お肉を遠赤外線で焼き上げるザイグルの新作も、お肉の表面をしっかり高温で焼くことができるので中まで硬くならない。

まだなかなか外食しづらい今、やきまるでおうち焼き肉を楽しんではいかがだろうか。

肉質以上に味を左右することも!

ボンが超コクup!

#おうち焼き肉

タレも続々新発売!

が焼き肉の最高の相棒!
がお店超えの味!!

#072 焼き肉のタレ

おうち焼き肉の盛り上がりに伴い、タレも新商品が登場。どれが一番おいしいか決定!

ジャン以外はお肉の味を活かしきれない

テストで分かった!

製品名	味	汎用性	肉との相性
S モランボン ジャン 焼肉の生だれ 熟成コチュジャン辛口 実勢価格▶450円 牛肉との相性◎! コク深く濃厚で、ピリッと辛い	◎	◎	◎
A 成城石井 焼肉のたれ 実勢価格▶513円 甘みが少なく大人向け。ニンニクの風味がやや強く、ガツンとした味	◎	○	◎
A 上北農産加工 スタミナ源 たれ ゴールド 実勢価格▶378円 生姜風味とうま味成分のアミノ酸が強く、味は◎!	◎	△	○
A キッコーマン 超焼肉のたれ 実勢価格▶300円 野菜と果実の甘みたっぷりのおろしダレ。万人ウケする味	○	○	○
B エバラ 黄金の味 中辛 実勢価格▶322円 定番の味。バランスはいいが可もなく不可もなく。リーズナブルな肉向き	○	○	△
B エバラ 焼き肉のたれ 醤油味 実勢価格▶243円 タレそのものは醤油強めでおいしい	○	△	○
C キッコーマン わが家は焼肉屋さん 中辛 実勢価格▶300円 味のバランスはいいが、お肉と食べると味が負ける	△	△	○
C キッコーマン わが家は焼肉屋さん 濃厚だれ 実勢価格▶300円 果肉の食感あり。甘ったるい感じがある	△	△	○
C エバラ 黄金の味 さわやか檸檬 実勢価格▶322円 レモン味が強く、爽やか路線すぎてお肉に負けがち	△	△	△

別格 / 味自体は◎! / 味が人工的 / 味も相性も×

主役のお肉を引き立たせる! 一緒に食べるとおいしいタレ

老舗の焼き肉のタレメーカー「モランボン」から、昨年発売されたばかりのコチュジャン入り生だれ。コクのある濃厚な味わいとパンチの強い辛さが特徴。タレだけを試食すると、物足りないようにも感じるが、お肉と合わさることで極上の味になるよう計算されている。特に素材そのものの味が強い牛肉につけると、お肉のうま味を活かしつつ、コクと辛みをプラスしてよりおいしくなる!

フードアクティビスト 松浦達也さん

お肉との相性がダントツでイイ!

モランボン ジャン S 焼肉の生だれ 熟成コチュジャン辛口

実勢価格▶450円 SPEC 容量■240g

おうち焼き肉の必需品は新しいジャンのタレ

「おうち焼き肉」の盛り上がりを受けての新製品は、減煙プレートだけでなく、焼き肉のタレからも登場している。

今回はそんな新製品を含む売れ筋9製品を「味」、「肉との相性」そのほか料理への「汎用性」の3項目で比較した。

頭ひとつ飛び抜けて評価が高かったのは、モランボンの新製品。タレだけだとそこまでパッとしない味なのだが、お肉につけると、うま味を活かしつつコクや辛みをプラスして、よりおいしくお肉を引き立ててくれる。お肉を絡める料理なら何にでも使えるので、家庭に1本ストックしておいて損はないだろう。

どのタレを選ぶかで

お肉の味を生かしつつピリッと辛い

超定番モラン

肉のプロに聞いた！さらにおうち焼き肉をおいしくするグッズ

プレートの温度を一瞬で計測！一番おいしく焼ける温度に！

#074 赤外線温度計

ピンポイントで温度が測れる！

うまい焼き肉のためには温度計が欠かせない

物体の温度を遠隔で計測できる温度計。トリガーを引くだけで、ポインタの先の温度を一瞬で表示する。これがあれば、鉄板が一番おいしく焼ける200℃になったかどうかがわかる！

一番おいしく焼ける「200℃」を狙い撃ち！ 使いやすさ ◎

測る位置が目で見てわかる

ポインタ付きなので、プレートの任意の位置の温度計測も可能

測定はトリガーを引くだけ！

トリガーを引くと約0.5秒でモニターに温度が表示される

天衡商事
赤外線温度計 GMAR750
実勢価格▶5970円

SPEC 温度測定範囲 ■ −50℃〜750℃ 応答時間 ■ 約0.5秒

分厚いお肉は芯温を測る！ジューシー&やわらかく食べられる

#075 芯温計

焼いている肉に刺すだけ

アズワン
中心温度計 11063
実勢価格▶4562円

SPEC 温度測定範囲 ■ −40℃〜155℃ 応答時間 ■ 約2秒

刺して2秒で計測完了 使いやすさ ◎

計測の待ち時間は一切なし！

先端を刺して2秒で温度が表示されるので火から下ろすタイミングを逃がさない

中心温度でお肉が硬くなるのを防ぐ

対象に刺すことで、なかの温度を測ることができる温度計。厚いお肉の焼き肉では、火の通り具合が分かりにくく、生焼けだったり、焼きすぎてしまったりしがち。そんなとき、中心温度計で計測すれば、一番おいしく食べられるタイミングが分かる。牛肩ロースだと55〜60℃が適温。

最新の「ジャン」濃厚辛口ダレ

「推し」のお肉は8月号ベストの肉のヒライA5セット！

高級店の味を家庭で味わえる！

#073 焼肉セット

肉のヒライ
神戸牛 6点食べ比べ焼き肉
実勢価格▶8640円

SPEC 重量 ■ 600g 内容 ■ ロース、バラ、モモ、肩など

厚いのに圧倒的にやわらかい！ やわらかさ ◎

うま味たっぷりの肉汁があふれ出る！

検証した7製品中ダントツ分厚い！ 家庭用の焼き肉プレートで焼いてもうまさが損なわれず

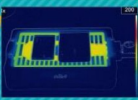
分厚いのにやわらかく、お肉のうま味たっぷりだとプロに絶賛された神戸牛「ヒライ」のセット。噛むたび旨味が広がるジューシーさと、とろけるように口溶けのいいお肉は、まさに高級店の味だ。そんなA5ランクの牛肉が6種類入ってU1万円はお買い得だ！

Column 話題の岩塩プレートはそこまでおいしく焼けなかった……

そもそもおいしく焼けない

5分経っても温度が低め

温度が上がらず香ばしく焼けないうえに塩味がそんなにつかず、特においしくは感じない

ホットプレートに乗せてその上で焼くと味がつくというグッズ

大きさは2〜3枚焼ける程度

ホットプレート上で熱して、その上にお肉を乗せて焼いて使う

塩味はかなり薄めでした

#076 岩塩プレート

お手入れが超メンドウ

冷めてから水で手洗いする

脂まみれの表面を水だけで洗い流すのは至難の業。洗い過ぎても岩塩が水に溶けてしまう

BBQなら活躍するけれど……

ホットプレートの上で熱した後、上にお肉を乗せて焼くと塩味がつくと話題の岩塩プレート。実際使ってみるとそれほど味がつかないことが分かった。また、そもそも家庭用のホットプレートの上で熱しても、岩塩プレートの温度が上がり切らず、お肉がおいしく焼けない。その上、お手入れは手洗いなので、ちょっと面倒だ。

正直メリットを見出せませんでした

フードアクティビスト
松浦達也さん

小特集 ★★★

コロナ禍で利用者倍増！話題のサービス

生産者直販の**超新鮮**食材を注文できるアプリ！

ポケットマルシェ

POCKET MARCHÉ

激ウマご当地食材BEST23

「外に買い物へ行きたくない……」「家でもおいしいものが食べたい！」。そんな気分から、今利用者が急増中の生産者直販アプリ「ポケットマルシェ」。人気の食材を食べまくってわかった、新鮮でウマい23の食材を公開！

#077 ポケットマルシェ

Pocket Marche,inc.
ポケットマルシェ
SPEC 無料
対応OS／iOS、Android

ポケットマルシェって何?

withコロナの「新しい買い物」方式! スマホでポチって産直食材が自宅に届く!

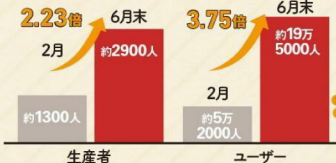
買い物や外食へ行かずに満足な食事ができる!

このコロナ禍において、ユーザー数を圧倒的に伸ばしている「ポケットマルシェ」。そのサービスは、生産者がアプリを通じて消費者に食材を直販するというもの。これまでレストランなどに卸されていた新鮮食材がスマホひとつで家に届き、買い物が心配な人、家でもおいしいものが食べたいという人に刺さり、今後「新しい買い物」方式になるかもしれない。

ここ数カ月で利用者数3.75倍の超話題サービス!

	2月	6月末	増加
生産者	約1300人	約2900人	2.23倍
ユーザー	約5万2000人	約19万5000人	3.75倍

テレビCMで話題に!

コロナ禍で利用者急増

ポケマルは初めてでも簡単4ステップで注文完了!

① アプリで登録が必須

メールアドレスで新規登録
Facebookで新規登録
Appleでサインアップ

FacebookやAppleIDなどでも!

アプリやWeb上で、アドレスなどを入力して会員登録。これなしではサービスは使えない

② 支払いはクレジットかApple Pay!

代引きなどは使えない!

食材を購入する際は、クレジットカードが必須。現在、iOS版だけはApple Payでも支払いが可能

③ 送料は産地との距離次第!

軽減税率8%適用商品
送料・配送方法
送料: 180円(全国一律)
配送方法: 日本郵便 - レターパック

全国一律や無料は狙い目

送料は商品によって違うが、産地が遠いほど高くなる傾向。なかには全国一律や無料もある

④ 到着は約1日〜2週間後! 日時指定できるものも

ご注文から発送までの期間: 1〜11日
配送日時指定 不可

収穫量次第でも期間は変わる

商品は早ければ翌日、遅くても2週間ほどで届く。日時指定できるかは商品説明を要チェック

今、ポケットマルシェがオススメな4つの理由

1 新鮮な食材がスマホひとつで注文できて自宅まで届く!

外に出ずに食材を調達できる!

外に出るのが不安な今、わざわざスーパーへ買い物に行かなくても、スマホのアプリから商品を選んで注文することで、自宅に食材を届けてもらえる。注文後、生産者がとれたての食材を直接ユーザーに発送するので、鮮度は折り紙つきだ。

2 農家から猟師まで出品者も豊富! なかには近所じゃ買えない食材も

レア食材との出会いも楽しい!

ポケットマルシェでは、全国の生産者が登録して食材を販売している。農家や漁師はもちろん、なかには猟師なども登録していて、近所のスーパーでは買えないようなジビエを販売していたりする。新鮮さだけでなく、レア食材に出会えるのも魅力のひとつだ。

3 農水省の「生産者支援事業」でコロナ禍の今、送料ゼロの食材も!

高くつきがちな送料が無料に!

なかにはコロナ禍によって、さばききれなくなった食材を抱えた生産者も。そういった生産者に向けて、農林水産省が「生産者支援事業」を行っており、これに加盟しているポケットマルシェでは、送料が無料になっている出品も多くあるのでチェック!

4 生産者とチャットでやりとり 不安なことは全部聞ける

〇〇日に届けることは可能ですか?

可能です! 〇〇日に発送いたします

本日発送いたしました!

オンラインで食材を購入することの不安が一切ない!

とはいえ、食材をいつもと違う方法で注文するには不安がつきまとう。ポケットマルシェでは、注文した食材の生産者とチャットでやりとりする機能があり、発送日や食べ方について尋ねることもできる。

注文したら即、生産者さんから連絡がきて驚き!

編集部 山田

家まで届く！ーじゃ買えない！

買うべき！！

ウロコとワタは処理済み 刺身でも調理でも 丸ごとウマい！

長崎県佐世保市
活〆日本本土最西端の海で大切に育てた真鯛

長崎県で養殖された活〆の真鯛。ウロコや内臓は処理済みで、おろすだけ。刺身はとろっと、焼けばふんわりジューシーで最高！

実勢価格▶1600円
SPEC 内容（量）■1～1.4kg 送料■無料

味	新鮮さ	コスパ	リピート度
◎	◎	◎	○

生しらすの甘みと濃厚な醤油味にごはんが止まらない

味	新鮮さ	コスパ	リピート度
◎	◎	○	◎

千葉県旭市
生しらすの沖漬け

実勢価格▶1415円
SPEC 内容（量）■100g×2 送料■無料

千葉で獲れた生しらすを醤油や米麹などに漬けた一品。濃厚な風味とロどげがたまらない！

焼いても特大サイズ！甘みがジュワッと広がる！

千葉県匝瑳市
九十九里地はまぐり砂抜き済

実勢価格▶2300円
SPEC 内容（量）■1kg 送料■無料

味	新鮮さ	コスパ	リピート度
◎	◎	◎	◎

今までのハマグリがウソみたいな満足感

豊洲市場などで出回っている千葉県産のハマグリ。身がドーンと大きく、加熱しても縮まないので満足感が段違い。プリプリの食感と、口の中に広がる甘みとうま味が詰まっただしがたまらない！

買って満足！

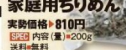
特有の苦みがほぼナシ だしにもつまみにも 最高の小魚

ちりめんが煮干しになる前の大きさの状態が「かえり」。うま味たっぷりなのはもちろん、煮干特有の苦さがなく、ずっと食べていられる

味	新鮮さ	コスパ	リピート度
◎	○	○	◎

広島県呉市
～かえり～家庭用ちりめん

実勢価格▶810円
SPEC 内容（量）■200g 送料■無料

川魚好きは購入マスト！臭みゼロで新鮮すぎ！

愛知県豊橋市
鮎（冷凍・大）～しずかのあゆ～

実勢価格▶1620円
SPEC 内容（量）■大サイズ5尾 送料■無料

鉄分などを豊富に含んだ地下水で養殖されたアユ。臭みのなさはもちろん、身がしまっていて食べ応え◎！

味	新鮮さ	コスパ	リピート度
◎	◎	◎	○

あらゆる海鮮が獲れたての鮮度で プリップリの貝類はスーパ

絶対

#083 ホタテ 口の中でとろりと溶ける これで1枚60円は価格破壊!

青森県東津軽郡外ヶ浜町

ミルキーホタテお気遣いセット!

実勢価格▶3004円

SPEC 内容(量)■約50枚 送料■無料 付属品■剥きヘラ、耳洗いネット、説明書

味	新鮮さ	コスパ	リピート度
◎	◎	◎	◎

とろけてホタテのうま味が口いっぱい広がる

青森・陸奥湾の、プリプリかつとろけるような食感がたまらないホタテ。50枚ものセットを3000円で販売しており、1枚たったの60円という破格さもうれしい!

大人数でのBBQなどにも最適です!

幸せ食生活ヒラメキスト 北山みどりさん

#081 シマアジ お刺身の最高峰! 丸々一尾脂ノリノリ!

大分県佐伯市

黒潮シマアジ 1尾 1.1kg~1.3kg

実勢価格▶3510円

SPEC 内容(量)■1.1~1.3kg 送料■無料

黒潮で養殖されたシマアジは、無処理なのでさばく手間はあるものの、プリプリかつ脂がのっていて刺身で食べると絶品!

味	新鮮さ	コスパ	リピート度
◎	◎	○	○

#082 サーモンハラス カリッジュワッで超ジューシー! 口いっぱい鮭のうま味が広がる

青森県西津軽郡深浦町

国産サーモンハラス

実勢価格▶1836円

SPEC 内容(量)■500g×2 送料■無料

味	新鮮さ	コスパ	リピート度
○	◎	○	◎

青森で養殖された日本海深浦サーモンのハラス。鮭ハラス特有の臭みがなく、焼くとともにかくジューシーで最高のおかずに!

買ってもよし

#087 漬け&なめろう 漬けは脂ののった身が◎ なめろうは香りがイイ

青森県西津軽郡深浦町

天然本マグロの漬けとなめろう

実勢価格▶1782円

SPEC 内容(量)■100g×2袋 送料■無料

青森の天然マグロを使った漬けとなめろうのセット。特に脂ののったマグロの身が高評価!

味	新鮮さ	コスパ	リピート度
○	○	○	○

#086 ビワマス 脂控えめかつプリプリ! さっぱり味のサーモン

琵琶湖にしかいないといわれるサケの仲間。サーモンの脂はくどいという人は試す価値あり!

滋賀県高島市

ビワマス急速冷凍フィレ

実勢価格▶2160円

SPEC 内容(量)■180~240g前後 送料■無料

味	新鮮さ	コスパ	リピート度
○	◎	○	○

POCKET MARCHÉ

これぞ
食材直販の真骨頂！近所には売ってない新鮮ジビエが最高！

お肉編

めったにお目にかかれない鹿や猪などのレアお肉や、ブランド牛などの高級お肉が目白押し！

絶対買うべき!!

#088 猪肉

メンドウな調理はナシ！
全部焼き肉でもウマい！臭みなくワイルドな猪のうま味！

ジビエの臭みがほとんどなく食べやすいです！
科学する料理研究家 さわけんさん

お肉の部位はランダムで届く！

いろいろ試せて初心者に優しいジビエの入門に最適なセット

ランダムに600g分がセットになっている猪肉詰め合わせ。冷凍で届き、冷蔵庫で一晩じっくり解凍すれば、薄切りにして塩コショウで焼くだけで、臭みなくうま味たっぷりの焼き肉に！

味	新鮮さ	コスパ	リピート度
◎	◎	○	○

福岡県田川市
箱いっぱいの猪肉詰め合わせ
実勢価格▶4320円
SPEC 内容(量)■約600g 送料■無料

S

買って満足！

#090 佐賀牛

口いっぱいに牛のコクと脂が広がる

たっぷり400gでコスパは◎

ブランド牛、「佐賀牛」の焼き肉。相場と比べてコスパはよく、大人数でおいしいお肉が食べたいときに◎！ ただ、佐賀牛にしては、サシと赤身のバランスが惜しかったという点も

佐賀県杵島郡江北町
【佐賀牛】焼肉カット
実勢価格▶5742円
SPEC 内容(量)■400g 送料■無料

味	新鮮さ	コスパ	リピート度
○	○	◎	○

A

買ってもよし

#091 短角牛

ローストビーフで本領発揮のさっぱりもも肉

値段はちょっぴりお高め

肉用牛のうち、わずか1%といわれる「短角牛」という種類の牛肉。確かにうま味はかなり感じられるが、調理方法を誤るとパサついた仕上がりになるので注意！

岩手県久慈市
奇跡の短角牛モモブロック
実勢価格▶2916円
SPEC 内容(量)■200g 送料■無料

味	新鮮さ	コスパ	リピート度
○	○	△	○

B

#089 鹿肉

レアステーキが最高！さっぱり上品な赤身

肩も2種類で食感が全然違う！

S

岩手県上閉伊郡大槌町
大槌鹿・背ロース
実勢価格▶1728円
SPEC 内容(量)■200g 送料■無料

味	新鮮さ	コスパ	リピート度
◎	◎	○	○

クセもなく淡白で上品な赤身なのに噛めば噛むほどうま味は増す！

岩手の大槌鹿を、狩猟後1時間以内に処理して冷凍した新鮮鹿肉。こちらもクセはなく、かなりさっぱりとした肉質で上品ながら、肉のうま味は噛むほどに溢れ出てくる！

フルーツ好きこそポケマルが得! 人気の高級フルーツが超格安!

★★★ 果物・野菜編

マスカットやメロンといった高級フルーツのほか、産直ならではのダンボールいっぱいの野菜も!

買ってもよし

#095 沖縄農産物セット 近所で買えないレア食材セット

ゴーヤや冬瓜など、沖縄ならではの農産物セット。鮮度は文句なし!

B

沖縄県うるま市
うるマルシェ生産者協議会の農産物セット
実勢価格▶2000円

絶対買うべき!!

#093 メロン 果肉がとろける! 甘くて香りも上品

果肉が青いメロン

名産地、富良野の青肉メロン。断面はみずみずしく、甘くてジューシー。鼻を抜ける香りも上品!

北海道富良野市
人気の富良野メロン(青肉)
実勢価格▶2000円
SPEC 内容(量)■1玉(1.6〜2kg) 送料■無料

味	新鮮さ	コスパ	リピート度
◎	○	○	◎

A

#092 シャインマスカット 皮パリッ果汁ジュワ〜! 1房1000円は安すぎレベル!

ひとつひとつが大粒!

味	新鮮さ	コスパ	リピート度
◎	○	◎	◎

山梨県甲州市
大粒でパリッと食べられる山梨のシャインマスカット
実勢価格▶4536円
SPEC 内容(量)■約2kg 送料■無料

丸ごとパクッと食べられる!

山梨県のぶどう園で採れた、種がなく大粒で、皮ごと食べられるシャインマスカット。口いっぱいになるほど大粒で、甘い果汁が溢れ出す!

S

この価格で4房も届いた!

#096 玉ねぎ 鮮度がイイ! 大量に使う人向け

B

兵庫県淡路市
訳あり淡路島玉ねぎ 5kg約15〜20玉
実勢価格▶888円

香りのいい淡路島玉ねぎ5kg分がこの価格。コスパはバツグンだ!

買って満足!

#094 トマト うま味が凝縮! 「そのまま」が最高!

傷や不揃いな形のものがまざった長野県産の桃太郎トマト。甘さや酸味以上にうま味が感じられる。コスパも○だ!

長野県中野市
☆訳あり☆桃太郎トマト
実勢価格▶1800円
SPEC 内容(量)■4kg 送料■715円〜2024円

B

味	新鮮さ	コスパ	リピート度
◎	○	○	○

海苔の概念が覆る! 有明産直はスーパーとは香りが段違い

★★★ その他編

海苔などの乾物から、お米、茶葉など、地味にチェックしたいアイテムたちも取り扱い豊富!

絶対買うべき!!

#100 有明産海苔 いつもの海苔とは別物 鼻を抜ける香り高さが至高

もはや料理の主役級の存在感!

ごはんと海苔だけでおいしく食べられる

福岡県大川市
【有明海産初摘み】有明海苔セット
実勢価格▶2268円
SPEC 内容(量)■15g入り×2、全形5枚入り×2 送料■無料

海苔自体の風味がウマすぎる!

本場有明産の初摘み海苔。一般的な全形海苔と乾燥海苔のセット。口に入れた瞬間、磯の濃厚な香りが鼻を抜け、ごはんと食べるときは調味料もいらないほどの風味だ。

S

味	新鮮さ	コスパ	リピート度
◎	◎	○	◎

買って満足!

#097 お米 もちもち&しっかり甘い バランス完璧のお米

限定された生産者のみが作れる山形県産のお米「つや姫」。特徴が偏りがちなお米だが、もっちり感もありつつ弾力や甘さも強く、誰もが好んで食べられる!

山形県西置賜郡飯豊町
【つや姫】【白米】特別栽培米 令和元年産
実勢価格▶2862円
SPEC 内容(量)■5kg 送料■715円〜2134円

味	新鮮さ	コスパ	リピート度
◎	○	◎	◎

A

希少価値の高いお米

買ってもよし

#099 紅茶 ただの茶葉が甘い! 砂糖不要の紅茶

標高500mの大和高原で農薬不使用で育てた和紅茶。香りが上品なだけでなく、商品名通りストレートで飲んでも甘みを感じる

B

大阪府枚方市
砂糖なしでも甘さを感じる和紅茶
実勢価格▶648円

#098 緑茶 深いコクと甘さ! 即飲める粉末茶

風味豊かで若干の甘みも感じられるかぶせ茶を粉末状にしたもの。お湯に溶くだけでこの味が楽しめるのはうれしい!

B

茨城県猿島郡境町
さしま微粉末緑茶
実勢価格▶1080円

POCKET MARCHÉ

〔第4回〕

MONOQLO Kitchen LAB.

「マネするだけで人に自慢できる究極のレシピ」を探すべく
料理研究家とMONOQLOが世界中の人気レシピを徹底比較。
世界イチおいしい作り方見つけます！

生姜焼き編

基本①

生姜焼きってどんな食べ物？

生姜焼きは、豚肉を基本とするレシピで、生姜汁を加えたタレに漬けたお肉を焼く日本料理のひとつ

基本②

各料理サイトの材料や作り方はさまざま

お肉▶豚ロース？ 肩ロース？
生姜▶すりおろし？ 千切り？

大手レシピサイトのお肉や生姜はレシピによって部位も切り方もさまざま。使用している調味料にも違う種類のものが数多く見られた

そこで！

プロの料理研究家と一緒に最高の作り方を調査！

今回協力してくださったのは
科学する料理研究家
さわけんさん
本誌でもおなじみの料理研究家。これまでに8000食以上の実食比較やキッチングッズを検証

定番レシピが一番おいしいと思っていません？

柔らかジューシーな生姜焼きの作り方を探しました！

Q 定番「豚ロース」よりもっと柔らかくできる部位はないの？

薄いお肉は、厚みのあるものより柔らかさを保てた 生肉テスト

肩ロース
赤身の部分は柔らかく脂身が間にあるのでジューシー！

柔らかさ ◎ ジューシーさ ◎

同じロースでも柔らかさが全然違う

火を入れても硬くなりにくく、赤身の間に脂身が霜降りのように入っているので脂が程よくジューシー！赤身のお肉は筋肉がよく動かされている証拠で、ロース肉より赤身の面積が広く柔らかかった。

ジューシー＆柔らかい ↔ パサパサ＆硬い

しゃぶしゃぶ肉
お肉が薄く焼きやすい

一番薄いロース肉で絶対的な硬さが少なく柔らかく感じた。味ノリは一番よく、調理時間も短め

柔らかさ	ジューシーさ
◎	○

豚バラ肉
脂が多くてギトギト

脂の量が多いので柔らかさとジューシー感はよかった。だが、脂の量が多すぎてしまいギトギトだった

柔らかさ	ジューシーさ
○	○

切り落とし
柔らかさと味ノリは◎

様々な部位を集めたお肉。薄いので柔らかいが、見た目が細かく見ばえがよくない

柔らかさ	ジューシーさ
○	△

生姜焼き用豚ロース
硬くてパサパサになった

柔らかさ △ ジューシーさ △

そこそこ厚みのあるロース肉。厚みがあることで火を入れすぎると硬く、パサパサになった。お肉に味が染み込まず味ノリもイマイチだった

定番ロース
焼くとドンドン硬くなりパサつきジューシーさナシ！

柔らかさ △ ジューシーさ △

焼いてる途中ですでに硬くなり始める

焼いているときから、すでに硬くなり始め仕上がりがモッサリめ。上手に火を入れたら柔らかく仕上げることはできるが、火を入れすぎると硬くなるので調理が難しい。

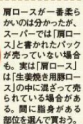
厚切り肉
生姜焼きでなくステーキみたい

柔らかさ △ ジューシーさ △

ボリューム感は一番だが、すでに生姜焼きでなく、タレをかけたステーキみたい。これはこれでおいしいが味が染み込まず、味ノリがイマイチ

A 「肩ロース」だけが驚きの柔らかさ！定番「豚ロース」は硬すぎてダメ！

「生姜焼き用豚ロース」はお店によっては「肩ロース」が入っている場合も

肩ロースが一番柔らかいのは分かったが、スーパーでは「肩ロース」と書かれたパックが売っていない場合も。実は「肩ロース」は「生姜焼き用豚ロース」の中に混ざって売られている場合がある。間に脂身がある部位を選んで買おう。

科学する料理研究家 さわけんさん

生姜焼きのお肉は肩ロース一択！

みんなが作れる定番料理といったら、やっぱり生姜焼き！そこで今月は、柔らかジューシーな生姜焼きのレシピを探すため、まずはお肉選びから検証した。

7種類のお肉で何が一番生姜焼きに合うか比べたところ、ロース肉は意外にも硬くなったが、肩ロース肉だけ赤身の間に脂身があり驚くほど、柔らかい仕上がりになった。

どういう調味料に漬けるとお肉は柔らかくなるの？ Q

お肉は柔らかくはなったが、味が濃くなるもの続出 柔らかくするテスト

塩漬け　硬くはないが弾力がある食感

漬けた直後は触ったら少し弾力のある手触り。加熱後は柔らかいとも言えず普通の噛みごたえになった。パサつきはなかったが、塩をつけすぎるとしょっぱめ。タレと合わせることを考えたら塩の量との味付けが難しい。また、塩味が強すぎて、生姜の風味もあまり感じることができなかった。

塩味の調節が難しい　△

調味料漬け　味はまろやかでそこそこ柔らかい

柔らかさはいいけど生姜感が惜しかった　○

お肉はそこそこ柔らかくなり、色の濃い見た目に比べて調味料の味がマイルドだったが、焼いたときに縮んでしまった。さらに、塩水同様お肉に対しての調味料の分量が肝心で多すぎるとしょっぱくなってしまうので注意が必要。調味料に漬けるのも味馴染みがよくなりこれはこれでアリ！

マイタケ　柔らかいがマイタケの主張が強い

ネットで話題のお肉を柔らかくする方法としてマイタケがある。実際、マイタケに含まれている酵素でお肉は柔らかくなったが、タレの味が負けてしまった。マイタケを使う料理の際には数時間少量の水と一緒の容器に入れておくだけで、お肉が柔らかくなるので用途によって使い分けるなら◎。

生姜焼きには合わなかった　△

塩麹　お肉は柔らかいが甘すぎる

お肉は柔らかいが甘すぎた　△

タンパク質を分解する酵素が含まれている塩麹。プリッとした弾力のある手触りは塩漬けと似ているが、加熱してもお肉は柔らかくジューシーに仕上がっていた。ただ、お肉は縮み塩麹特有の甘さが結構強く出てしまい、タレや生姜の味のジャマをして生姜焼きには合わず。

生姜漬け　お肉は柔らかく生姜感も◎

タンパク質を分解する酵素は、生の生姜にも含まれている。お肉の表面がボロボロになってしまうと思いきや、今回試した中で一番柔らかくなった！ さらにそのまま生姜を塗ることで、味のパンチが強くなり、約5分だけタレをかけて漬けると、生姜の味がアップし生姜焼きにふさわしいお肉の味と風味になった。

生姜感強めで生姜焼きにはピッタリ！　◎

塩水漬け　食感は柔らかいというよりグニャ

タレと合わせると塩味が強い　△

塩水に浸すことで、柔らかくはなったもののグニャッとしていて食感が悪い。塩加減も難しく適当な塩の分量を入れて漬け込んでしまうと、塩味が強くなりすぎてしまう。タレと合わせたときにさらに塩味が増えてしまうので、この方法はオススメできない結果となった。またこの方法で焼いたら、お肉が縮んでしまった。

柔らかくするには漬け込みじゃなく「塗るだけ」の生姜が正解でした！ A

生姜を塗るだけでお肉は柔らかくなった！

生姜焼きに合うお肉を見つけたところで、次はそのお肉をさらに柔らかくしたい。そこで、お肉を18時間しっかり漬け込み何が一番柔らかくなるか検証した。

結果、一番柔らかくなったのは「生姜漬け」だ。その理由は、生の生姜に含まれる酵素が豚肉のタンパク質を分解してくれるため。また、柔らかさだけでなく生姜感がグッとアップし生姜焼きにはベストマッチ。味馴染みがよくなるので生姜を塗った後、調味料をかけよう！

生姜の酵素は豚肉のタンパク質を分解してくれます

科学する料理研究家 さわけんさん

味付け材料編

Q. 生姜はチューブでラクしても風味は落ちないの？

生姜テスト すりおろし以外、生姜の味や風味が感じられなかった

生姜の風味はあるが、チューブの生姜感が強く、すりおろしには味や風味が届かず

生姜の風味も味も何も感じることができず、調味料の味に負けてしまっていた

お肉と一緒に食べれば風味はあったが生姜が無いところは風味が無かった。追い生姜としてなら◎

口にした時に生姜の風味を一番感じることができ、調味料に負けていなかった！

肝心な生姜は「すりおろし」がベスト

生姜焼きに大事なのはやっぱり生姜の味と風味。すりおろしは味や風味が別格に。チューブは加熱した際に香りが飛んでしまい生姜感が薄れてしまった。また、千切りは入れただけだと味はしないので追い生姜としてならアリ。

A. お手軽チューブは風味が落ちた 本当に風味が出るのは「すりおろし」だけ！

1番おいしい調味料の割合は？ Q.

塩味と甘味のバランスが肝心

大手レシピの味付けに共通していた「酒・醤油・みりん・砂糖」の絶妙な割合を研究した。結果、醤油の加減と甘みが重要だった！

調味料テスト 塩味と甘味のバランスがよくないと、生姜の風味を消す原因に

酒	-	-	大さじ1	大さじ1	大さじ1	大さじ1	大さじ1	大さじ1
醤油	小さじ2	小さじ2	小さじ2	小さじ2	小さじ2と1/2	小さじ2	大さじ1/2	大さじ1
みりん	大さじ1/2	大さじ1	-	-	-	大さじ1	大さじ1	-
砂糖	-	-	大さじ1	小さじ1	小さじ1	-	-	-
評価	○ 色づきが早く、醤油・生姜・甘味もほどほどでよいが、少し物足りなさを感じた	△ 砂糖を入れたときより味はまろやかになったが、パンチがなくなり特徴がない味になった	△ とにかく甘すぎる。醤油もなければ、生姜もなく、ただ甘いだけの仕上がりだった	△ 生姜感は感じるようになったが、醤油が砂糖に負けてしまい甘くなってしまった	◎ 塩味と甘味のバランスが◎。生姜も調味料に負けてなく、素材の味が引き立っていた	○ 醤油の味はしっかりしていたが、甘味はそこそこ。だが、醤油感が物足りなかった	△ 醤油感は薄くなったが、みりんが入ったことで味が薄くなり全体のまとまりがなくなった	△ お肉が醤油に負けてしまいしょっぱい。甘味が足りず醤油にお肉を付けて食べているよう

塩味と甘味がちょうどいいのは「みりんなし×醤油多め×砂糖少し」がベスト！ A

Q. 生姜焼きに「隠し味」って必要？

隠し味テスト ネットで話題の隠し味は生姜焼きからは程遠い仕上がりに

生姜焼きというより、別物の料理になった。ケチャップの味や風味が強くケチャップの味しかせず

豚肉との相性はいいが、はちみつ同様こちらも甘すぎる。生姜の香りや風味が消えてしまった

みそは調味料と合わせた時に塩味が強くなってしまい、しょっぱい。生姜焼きというよりみそ漬けに

はちみつを入れたことで、お肉に照り感が出た。だが、生姜焼きにしたとき甘すぎて合わなかった

話題の隠し味は入れないほうが正解

隠し味のどれもが主張した味でメインっぽい味になってしまった。共通していたことは、調味料を入れることで生姜の風味が損なってしまったということだ。また、お肉が柔らかくなるということもなかったので入れる必要はなさそう。

A. はちみつは甘すぎ、みそはしょっぱい… 生姜の風味を消しちゃった…

味付け材料編

結局「肉だけ」or「たまねぎ入れる派」どっちが正解？ Q

たまねぎが入ることでうま味upに繋がった たまねぎテスト

たまねぎなし

単純な味ですこし物足りなさがあるかも

たまねぎあり

うま味アップで全体にまとまりがあった！

たまねぎを入れると入れないではうま味に大きな差が出た

生姜焼きにたまねぎを入れるとどうなるのかを検証した結果、たまねぎが入っているだけで驚くほどうま味がアップし、生姜焼き全体にまとまりが出た。また、お肉だけだと単純な味だが、たまねぎが入ると複雑な味わいに変化！

たまねぎが入るだけで、食感と味がよくなりました

科学する料理研究家 さわけんさん

編集部 山本

たまねぎの甘みとお肉のうま味が一体化してました

A ボリュームや食感以上に うま味がUPするたまねぎはマストでした！

Q 人気が二分してる「粉付け派」or「粉付けない派」どっちがおいしい？

粉を付けるのと付けないのでは柔らかさに驚くほど違いが出ました 粉テスト

小麦粉

お肉の柔らかさを引き立てていた

お肉は柔らかく味ノリも◎。小麦粉はキレがよく片栗粉のように口に残ることもなかった。粉に味がついていることもないので、お肉のうま味を最大限に引き立てていた。

お肉のよさを引き立ててくれた！

片栗粉

味ノリはいいがネットリ感が高め

口あたりは◎だがネットリ感がある

焼いた際に口あたりは柔らかでいいが、片栗粉特有のトロミがネットリしたように感じ、舌に残り後味が悪く微妙。また、片栗粉を付けるとタレにもトロミがつく可能性も。

なし

口あたりが悪くお肉は硬い

粉を付けずに焼くと、口あたりが悪く、お肉自体が柔らかくても、粉ありより硬くなった。粉が付いていないので、タレの味ノリも弱い。そのまま焼くより柔らかさも味ノリもよくなるので粉は絶対に付けたほうがいい結果となった。

味ノリも悪くお肉は硬い

唐揚げ粉

味が濃すぎて生姜焼きには合わない

味が濃すぎて生姜の風味×

唐揚げ粉にはすでに調味料が入っていて、お肉に付けたら味が濃くなりすぎて、タレや生姜の風味を消してしまった。口あたりは柔らかく感じるが、生姜焼きには合わず。

A そのまま焼くより驚くほど味UP！ 小麦粉付けはマストです！

Q 合わせ調味料を入れるタイミングはどれがベスト？

焼き方テスト 「焼いてる途中にかける」で焼く時間を短縮できた！

焼いてる途中にかける

自分好みに味付けがしやすい

味の調節がしやすくこれはこれでアリ

お肉の表面に小さじ1ずつくらいのタレを2回、多くて3回ほどかけた。また、タレの量を調節できるのもよく、煮詰まり具合もわかりやすい。焼く時間短縮もできお肉が硬くなってしまうリスクも避けられた。

タレの量を調節できるのが◎

先につけておく

焼く時間は短いが味が濃い

時間短縮だが味が濃くて惜しい

先にタレをお肉に漬けて焼くと、味が濃くなり塩味が強くなってしまった。柔らかさはそこそこだったが、あらかじめタレに漬け込んでいたので焼く時間の短縮になり火の通りすぎによるお肉の硬さは抑えられた。

味の調節ができない

タレを煮詰めてから最後に絡める

お肉柔らかでタレの絡み最高

お肉の柔らかさも味付けも◎

お肉を焼いてから、一度取り出して、タレを煮詰め、もう一度お肉を戻すという方法。少し手間だが、この方法が一番お肉を柔らかくした！ タレとの絡みもバツグン！ おいしく作る焼き方はコレが正解！

火が通り過ぎないからお肉が硬くならない！

お肉と一緒に入れる

焼く時間が長くお肉が硬くなる

味の調節ができず濃くなる

お肉とタレを全て一緒に入れてしまうと、味が濃くなりすぎてしまった。また、全てのタレをを入れてしまうと、タレが煮詰まるのに時間がかかり、お肉に火が通り過ぎてしまい硬くなる原因のひとつのよう。

味が濃くなりすぎてしまった

A 調味料を入れるタイミングで大きな差が！ ちょっとめんどうですが 最後に「サッと絡め」が激やわ〜！

お肉を取り出す一工夫が柔らかさを保てる！

焼き方で変わるお肉の味と柔らかさ

柔らかジューシーに仕上げるには最後の焼く工程も重要だ。調味料を入れるタイミングと焼き方を比較した結果、「お肉を一度焼き、取り出してからタレを煮詰め、最後に肉を戻して絡める」方法が一番仕上がりがよかった！ お肉を先に焼くことで最適な火の通り具合で取り出すことができ、火の通りすぎで硬くなる心配も少なかった。また、あらかじめ煮詰まったところにお肉を戻すのですぐにタレと絡めることができ柔らかさが保たれた。

お肉を取り出す一手間がおいしさアップの秘訣です！

科学する料理研究家 さわけんさん

わかった！ MONOQLO的ベストアンサー！

生姜焼きはこう作る！

材料（1人分）

豚肩ロース ……………………… 4枚
生姜（すりおろし） ……小さじ1/2〜2
たまねぎ（薄切り）……………… 1/4個
小麦粉 ……………………………… 適宜
サラダ油 …………………………… 適宜
《タレ》
酒 ………………………………… 大さじ1
醤油 ……………………… 小さじ2と1/2
砂糖 ……………………………… 小さじ1
生姜（すりおろし）…………小さじ1/4

\\ 定番はほんとうにおいしいのか40通り作り比べて

柔らかジューシーな

NO 1 RECIPE

① お肉は3mmほどの厚さの肩ロースを選ぼう!

生姜焼きには2～3mmの厚みの「肩ロース」を選ぼう。肩ロースは赤身と脂肪が霜降り状になっているものでロースに比べて柔らかくてジューシー！

② お肉に生姜を塗り、調味料をかけ5分間漬ける

お肉にすりおろした生姜(小さじ1/2～2)を両面に塗る。生姜好きは小さじ2ほど塗るのが◎。生姜が塗れたら、事前に合わせておいたタレをお肉に小さじ1/2～2程度かけ両面に馴染ませ5分漬ける

生姜を塗ることで生姜感upで風味が強くなります(さわけんさん)

③ お肉に小麦粉を振り、温まったフライパンに、お肉を広げて焼く

5分経ったら小麦粉を薄くお肉両面に振る。茶こしなどを使うと粉を厚くつけずに済むので使用するのが◎。温まったフライパンにサラダ油(適宜)を引き、火加減は強火寄りの中火で焼こう！

④ お肉に両面焼き色がついたら、一度取り出す

お肉は片面ずつしっかり焼こう。片面(約1分間ぐらい)に焼き色がついたら裏返し、反対にも焼き色がついたら一度お皿に取り出す

⑤ お肉を取り出したフライパンの中に、たまねぎを入れ弱火で炒める

お肉が焼き終わったら、サラダ油(適宜)を入れ、たまねぎ(薄切り1/4個)を炒める(弱火)。フライパンの温度が高いとタレを入れた瞬間に煮詰まってしまうのでここで弱火にしフライパンの温度を下げよう

⑥ たまねぎが半透明になったら、タレを入れて煮詰める

たまねぎが半透明になったら、②でお肉にかけたタレの残りをフライパンの中に入れ(このときは弱火)、軽く煮詰める。火加減は様子を見て弱火～中火で調節しよう。煮詰めてる間は適度にフライパンの中を混ぜる

⑦ フライパンの中に取り出したお肉を戻しタレを絡める

煮詰まってきたらフライパンの中に、取り出したお肉を戻し、両面にタレを絡める。お肉全体にタレが絡まり照りが出てきたらOK！

⑧ お肉にいい照りが出たら完成！

お皿に盛り付けたら完成！ 柔らかくてジューシーなお肉とシャッキリ食感のたまねぎがベストマッチ！ 粉を振ることでタレはよく絡み、口当たりがよくなるのでこの一手間が大切。ぜひ作ってみよう！

新定番は肩ロースの生姜焼きでキマり！

今月もいろいろなレシピを参考にプロの料理研究家のさわけんさんと一緒に生姜焼きを40回以上試行錯誤して比較した結果、「柔らかジューシーな生姜焼き」に辿り着くことができた。

そして肩ロースはすでに柔らかいが、焼く前に生のすりおろし生姜を塗ると、生姜の酵素がお肉のタンパク質を分解し、さらに柔らかくなった。生姜の香りや風味がお肉に浸透するので塗らないと損してしまうほどだ。同時に、調味料をかけることで味馴染みがよくなった。また、小麦粉を付けると口あたりがよく、お肉にタレが絡み味ノリアップに繋がった。

生姜焼きは失敗しないで作ることができる定番料理と思いがちだが、さらに味を追求できることがわかった。粉を振りかけたり、焼いたお肉を一度取り出すなどの一手間が生姜焼きのおいしさをより一層引き立てるので、ぜひ作ってみよう！

焼いてもお肉が硬くなりにくいので誰でも作りやすいレシピです！

科学する料理研究家
さわけんさん

「A BATHING APE®」のデザイナーを経て、表現の場を選ばないメディアクリエイターとして活躍中

みんなが見過ごす

ゴミの中のアート との遭遇

題字・イラスト／ナカオ☆テッペイ

「みんなにとってゴミ」でも「僕にとってはアート」暮らしの中に隠れている「僕のデザインの源泉」たち

NYのカメラ店のダンボール。プリント色がマッチしている

あるツールの取り扱い方のイラスト図。黄色というのがかわいい

世界各国の言葉でビニール袋の取扱いに関する注意が書いてある文字列の並びや各国の文字の形がデザインとして楽しい

マニアからもらった業務用シール

シンボルの入り方、細かすぎて読めない文字もいい

斜めに連続している文字がかわいい

暮らしの中で捨ててしまうゴミは
お金で買えないデザインの宝庫

今月号はゴミの山……いや、宝の山アートコレクションをご紹介しよう。

今振り返れば子供の頃からプラモの説明書や割り箸の袋、牛乳のキャップなど、独自のアルゴリズムでセレクトしたモノだけを缶の箱の中に溜め込んでいた。

デザイナーという職業柄、デザインやそのアプローチにとても興味がある。アップルのジョナサン・アイブのような一流のデザイナーが導き出す洗練されたシンプルなデザインももちろん大好きなのだが、その一方で、「ただの表記」や「注意書き」のような、通常その部分はデザインとは言わない種の「デザインされていないデザイン」にも強烈に惹かれている。

たとえば、海外通販したときの梱包の袋や箱、海外の説明書、ダンボールの一片、洋服に付いてきた布の機能を説明する紙タグ、ハワイのレストランのペッパーの個包装、商品に貼るステッカー、乾燥剤。こういうものは当然買いたいときにお金を出して買えるものでもないので、必要なら取っておくしか無い。ひとつふたつ無くなってもおそらく気づかないだろうが、無くなったとわかれば間違いなく悲しい。

誰かにとってはただのゴミ、だけど僕には宝の山にしか見えない、そういうものだ。

透明なビニール袋に総柄のように細かい文字が印刷されるのがかっこいいなぁとか、ダンボールの色に茶色のインクはマッチングがいいなぁとか、文字を斜めにして反復させるといいなぁとか。僕のデザインのアプローチのひとつとして、これらをヒントに新しいデザインを生み出している。

デザインの意思を持ったお店に並んでいるモノだけでなく、それを包む袋や箱、説明書、スマホの裏側、工事現場の看板……など、あらゆるところに目を向けて欲しい。いつもは気づかなかった「デザインされていないデザイン」に出会えるはずだ。

そして、今回僕が紹介したゴミの山もきっと宝の山として理解してもらえるはずだ。

海外のアマゾンで通販したときのプチプチ梱包袋。
水色の反復されたロゴ、リサイクルマークがかわいい

海外のブックストアの輸送箱。
シンプルでローコストな構造がパッケージデザインのヒントに

部分的に必要があれば切り取って保管

洋服の紙タグ。
アイコンを参考に

塩胡椒の紙パッケージがとてもかわいい

キッズトイのWARNINGと
箱の開け方の図

有名ファッションバイヤー
MBの

【ユニクロ】【GU】【ワークマン】
格安だけで全身大人コーデできる！

ファッション誌はいりません。Season 2

「本当に使える服を選べば、ユニクロでオシャレになれる」と語るMB氏。ユニクロ・GU・ワークマンのアイテムから、1.5万円で全身揃う本気のコーデを考えてもらいました！

#1 1.5万円 大人の秋柄セットコーデ

これからの季節にピッタリのシックな秋柄セットコーデ！

秋の陽気にぴったりなブラウン調のコーデ。トレンドのクラシック柄のセットアップに、スタンドカラー風のTシャツでこなれ感をプラス

トレンドのクラシック柄で安バレしない！ オン・オフ使えるコーデ

胸元を開けて大人の色気を演出
ユニクロ
スタンドカラーTシャツ
実勢価格 ◆ 2189円

トレンドの「柄物」が続々登場中！
ユニクロ
コンフォートジャケット
実勢価格 ◆ 6589円

スエード地で高見え 足元をグッと締める
GU
アクティブスマートダービーシューズ
実勢価格 ◆ 3289円

おじさん体型でもラクチンにはける
ユニクロ
スマートアンクルパンツ
実勢価格 ◆ 3289円

TOTAL 1万5356円

今月からはMBさんがオススメするコスパ最強コーデを紹介します！

とりあえず写真を見てください。一瞬「俺は今『メンノン』を読んでるんだっけ？」と混乱したかもしれませんがご安心を、今読んでいるのはモノクロです！ 上で紹介しているアイテムはすべてユニクロとGUで揃えられるモノなのです。

本誌では、長年ユニクロの「買って良い・買ってはいけない」服を紹介してきましたが正直、最近は「買ってはいけない」モノが少なくなってきています。

そこで、今月からはファッションの世界にもう一歩踏み込み、もはや国民服ともいえる「ユニクロ」「GU」「ワークマン」の3大ファストファッションのアイテムから、MBさんが本気で厳選した「予算1万5000円」で揃えられる全身コーディネートをご紹介していきます。

本ページをマネするだけで、予算もセンスも不要でオシャレ上級者にステップアップできる『ファッション誌はいりません。』第2章の開幕です！

買って良い服

Good clothes bought

柔らかい着心地はスウェット並み！オン・オフ使える最強セットアップ

ユニクロ
コンフォートジャケット（チドリ）
実勢価格◆6589円

ユニクロ
スマートアンクルパンツ（ジャージー・チドリ・丈標準）
実勢価格◆3289円

トレンドはチェック柄のクラシック風スーツ！

今年のユニクロ、秋冬の新作はクラシカルなものが多め。今まで流行りだったストリート風のアイテムはどこへやら、少しずつ「大人」な装いが人気になってきています。その最先端がこうしたチェック柄のスーツ。「チェッカーズ」みたいな派手なモノではなく、柄の細かい落ち着いたチェックがオススメです。深いブラウンをベースにしたコーデは大人っぽく見え、手軽に高級感がまとえるので是非お試しあれ。

足元はGUのシューズ。合皮ですが、見た目はほぼ本革。中敷きも柔らかく、歩き心地も上々。靴は本革を、と考える人もいますが、合皮でもここまで高見えするアイテムが出ています。

インナーは襟付きシャツでもOKですが、カットソーでラフにまとめることで、カッチリしすぎず、「こなれ感」が出ますよ！

素材もデザインも死角なし！

このセットアップはユニクロ史上最高の出来です。適度な細身でスタイリッシュに決まるのに、柔らかくまるでスウェットのように快適な着心地。シワのつきにくい生地はなんと洗濯機で洗えます。

見た目はしっかり、着心地はラクチン

化繊でも本物のウールのような光沢とハリ感。ストレッチも利いているので、窮屈感はほとんどなし！

腰周りはゴムと腰ヒモが入っているので、おじさん体型でも直しの必要がなくラクチンなはき心地

スエードの光沢感が美しい3000円の「本革見え」シューズ

価格を感じさせない高級感あるツヤ！

細部までこだわったつくりが光る

スエード地の質感はまるで本革のようなツヤ感。シルエットも細身でバランス○

中敷きは柔らかくクッション性もバツグン。歩き回っても疲れにくいつくり

GU
アクティブスマートダービーシューズ
実勢価格◆3289円

見た目はもちろん、歩き心地も抜群！

中敷きの踵部分は柔らかく、つま先は足を固定するように固めと、メリハリを持たせています。歩きやすく、見た目も最高の一足です！

ユニクロ
スタンドカラーTシャツ
実勢価格◆2189円

重め生地で体型を隠し一枚着でも安っぽさゼロ

1枚は持っておきたい激推しアイテム！

目の詰まった厚手の生地はハリ感もしっかり。一枚で着ても透けにくく、だらしなく見えない

スタンドカラー風の襟元はアクセントに最適。胸元を開けて肌を少し見せるのがオススメ

シャツ風に仕上げた「大人顔」のカットソー！

普通のロンTかと思いきや、首元がスタンドシャツ風になっています。通常よりも厚手の生地で、高級感たっぷり。一枚でもサマになる、今季のユニクロ新作カットソーの中でピカイチの出来です。

MB

ファッションバイヤー＆ブロガー。年間1000着以上の洋服に袖を通すプロバイヤーとして活躍する傍ら、自身のWEBサイトも運営。近著に『ほぼユニクロで男のオシャレはうまくいく スタメン25着で着まわす毎日コーディネート塾』（集英社）がある

ようやく厳しい暑さも一段落。だんだんと涼しくなり、秋の風が恋しい季節になってきました。夏の想い出の整理や衣替え、部屋の整理整頓などにも忙しい時期ですね。そこで今回は、季節の移ろいを楽しみつつ秋への準備をしたいときに便利なグッズを集めてみました

眺めているだけで癒される

| Tempo パルス |
| TANP(ブランド名:100percent) | 価格 ¥6,600 |

日々の気温や、気圧によって中の液体が結晶化現象を起こして変化する不思議なオブジェ。季節の変わり目を楽しんで E

1台2役のベル型クリーナー

| Vaccumi 吊るせるベル型 卓上掃除機&毛玉取り器 |
| ELOD | 価格 ¥3,300 |

アタッチメントで毛玉取り器と1台2役になるハンディクリーナー。置きっぱなしにできるデザインも◎ D

乾燥する季節に向けてかかとをメンテ

| お風呂で使う かかと消しゴム 軽石 |
| Radar | 価格 ¥990 |

お風呂で角質を柔らかくしてから、お湯で湿らせた消しゴムでこするだけでガサガサのかかとをお手入れできちゃう B

手帳やノートにポケットをちょい足し

| のびるポケットシール |
| ミドリ | 価格 ¥704 |

裏面の粘着テープで貼れるポケット。手帳やノートとセットで使うペンなどを持ち運ぶのにぴったり! C

短くなる夜をキャンドルで彩る

| 40709 LONTA ティーライトキャンドルホルダー |
| ZACK | 価格 ¥7,590 |

ステンレス製で横置きスタンドタイプのキャンドルホルダー。シンプルなデザインで、どの部屋にも飾りやすい! F

上着を羽織って即、鏡をチェック

| ハブ ミラーフック シングル |
| umbra(アンブラ) | 価格 ¥2,640 |

上着や帽子などを引っ掛けられる鏡付きのフック。ラバーが滑り止めになっていて、掛けた洋服が落ちにくい構造 D

想い出をちょこっと記録する

| ダイアリーアクセサリー MINI LOG ノート4 イベント |
| アートプリントジャパン | 価格 ¥330 |

イベントの名称や場所、想い出などを記録できるメモ帳。A6サイズなので、手持ちの手帳と一緒に持ち歩けるコンパクトさ G

夏の想い出をペン立てに

| オプティック フォトフレーム |
| umbra(アンブラ) | 価格 ¥2,860 |

4×6インチ(KG判)の透明なアクリルフレームに、写真やポストカードなどを入れて、仕事中も想い出に浸ろう D

monoqlo's eye モノクロ眼

2冊を見開きで見られる手帳で下半期の予定を管理

1枚の手帳カバーに、ウィークリーとマンスリーなど、2冊の手帳を収納できるTETEFU(テテフ)。折りたたむと最小でA6横長サイズになるので、カバンの中でも邪魔になりません。方眼、罫線、白紙など、ノートのバリエーションも豊富です

ウィークリーとマンスリーの2冊をA6で

| TETEFU(テテフ) |
| ユメキロック | 価格 ¥2,950〜 |

カバーにはペンホルダーやゴムバンドが付いているのも便利。ペン先になじむ紙質で予定を書くのが楽しくなります A

monoqlo collection

お問い合わせ

- Ⓐ：伊藤手帳株式会社ユメキロック事業部／052-936-2363 https://www.yumekirock.com/
- Ⓑ：アンジェ web shop／075-241-0200／https://www.angers-web.com/
- Ⓒ：株式会社デザインフィル／03-5789-8056 https://www.midori-store.net/
- Ⓓ：株式会社アントレックス／https://www.entresquare.com/
- Ⓔ：TANP（ブランド名：100percent）／ https://tanp.jp/
- Ⓕ：ビザイン株式会社／03-3373-3677 https://besign.jp
- Ⓖ：株式会社アートプリントジャパン／03-3904-3561 http://www.apj-i.co.jp/
- Ⓗ：中川政七商店 渋谷店／03-6712-6148 https://nakagawa-masashichi.jp/
- Ⓘ：ハイタイド／092-533-3335／https://hightide.co.jp/
- Ⓙ：フェリシモ／0120-055-820／https://www.felissimo.co.jp/usedo/
- Ⓚ：株式会社宮武製作所／06-6719-0195／https://miyatake-ss.jp/
- Ⓛ：ナカバヤシ株式会社／0120-166-779／https://www.nakabayashi.co.jp/

※ 特に記載がない限り、価格は全て税込み価格となります

職場などでのちょっとした おすそ分けに便利です

旅行のお土産やちょっとした贈り物を職場で配るときに使いたいのが「おすそわけ袋」。あんぱん、りんご、文房具、朝食、おすそわけ、ビキニの6種類で、A6サイズの袋は中身がうっすらと透けます。余白にメッセージを書き込むこともできます

旅のお土産を分けるのに便利

| おすそわけ袋 | ニューレトロ | 価格 各¥385 |

ちょっと懐かしいデザインで人気の「ニューレトロ」シリーズの袋。職場に配るのにちょうどいい量の10枚入りです Ⓘ

指のちょい凝りをほぐす

| フィンガーマッサージリング | ペーパースカイ トラベルツールズ（PAPERSKY TRAVEL TOOLS） | 価格 各¥330 |

クライマーが指のケアに使うマッサージリング。指を差し込んでコロコロするだけで、ほどよい刺激を感じられます Ⓘ

秋らしさを演出できるお香

| 絵形香 月とうさぎ | 中川政七商店 | 価格 ¥1,320 |

ススキが茂る丘の上から満月を眺めるウサギをモチーフにしたお香。置くだけで香りと秋の気分を楽しむことができます Ⓗ

夏用のふとんをザブトンにして収納

| 古着屋さんで見つけたような ユーズド加工のくたくた収納デニムザブトンの会 | フェリシモUSEDo | 価格 ¥4,065 |

シングル掛け布団や毛布などを収納できるケース。並べてソファみたいにしたり、ザブトンにしたりと使い方は自由自在 Ⓙ

秋の花を生けるのもオススメです

| 花鹿の一輪挿し飾り | 中川政七商店 | 価格 ¥4,180 |

正倉院宝物に描かれている、花の角が生えた「花鹿」を模した置き飾り。角を外して付属の瓶を入れると一輪挿しにも Ⓗ

ドカッとしまえて座れる

| 収納スツール Sofco（ソフコ） | 宮武製作所 | 価格 ¥5,800 |

座面を外すと中が収納スペースになっているスツール。耐荷重90kgとつくりも丈夫で、約3kgと持ち運びも簡単です Ⓚ

写真をかわいくディスプレイ！

| プッシュピン フラミンゴ | Fred（フレッド） | 価格 ¥880 |

フラミンゴが泳いでいるように見えるプッシュピン。20個入りのたっぷりサイズでメモや写真をたくさん貼れます Ⓓ

手持ちのTシャツで部屋を模様替え

| ティーフレームディスプレイ L | umbra（アンブラ） | 価格 ¥13,200 |

付属のテンプレートに沿ってたたんだTシャツを部屋に飾れるフレーム。お気に入りのTシャツをインテリアにできます Ⓒ

ずーっと残したい写真の保管に

| ブック式フリーアルバム マジェスティ | ナカバヤシ | 価格 ¥6,600 |

台紙表面に耐久性に優れる100年台紙を使ったアルバム。大切な写真もこのアルバムで長期保管できます Ⓛ

特集を始める前に
緊急マンガ企画

第2特集

おうち防災の必需品 ガチテスト2020

コロナ時代は自宅で過ごすほうが安全？
自宅で何が起こりうるのか調べてみました！

間違ってた？サバイバル体験記

よーし
防災ベストバイグッズもバッチリ！
これだけ用意すれば3日間は余裕でしょ
ズラーーッ
擬似サバイバルいざスタート！

今回のサバイバル・ルール
クーラーや電気、水道などを使用せず72時間を自宅で過ごす。ただし過去の防災グッズ特集のベストバイグッズの使用はOK

暗いし、まずランタンを…
電池式とソーラー充電式、どっちが明るいんだろう？
ふっ
あっソーラーの方が全然明るい！
しょぼん
やっぱソーラーが安心できるのか～
が…

3時間後…
ん？ソーラーの光が弱くなってる!!
ガビーン
つけた時と逆じゃん…
ソーラーはずっと光力を得てる訳ではないのか…

防災のまちがい①
電池切れがないソーラー式のLEDランタンは不安が少ないと思いきや3時間後ぐらいに光が弱まり逆に不安に(※)

この日は最高気温35.2度
にしても暑すぎでしょ
ムシ ムシ ふ～

こんな時は大容量バッテリー
でもモバイルバッテリー2個も用意したから使わなくても大丈夫っしょ～
ホラッ涼し～
ウィ～ン
が…
15分後
あぢーーっ
ビッショリ
顔以外全然涼しくない…
もうダメだ…限界…

※ソーラーランタンは機種によって点灯時間に差がある場合もあります

編集部員が72時間、防災体験
その備え、実は
自宅サバ
被災時のリアルを追求すべく真剣に防災体験
これまで約10年、防災グッズ特集を企画してきたモノクロ。防災グッズは「あればあるだけ安心」とはわかっていても、どこか非現実として捉えがち？ そこで特集を始める前に、水道・電気・ガス全部のライフラインを止めたら何に困るのか実際に試してみることにした。
MONOQLO編集長 浅沼
防災特集をやるならまず自分が災害時を体験してみて！
プス
あ〜やっぱ扇風機って最高〜
ふぉーーん
防災まちがい② 冷暖房必須の季節はACコンセント対応の大容量バッテリーは命綱。モバイルバッテリーは冷暖房には△
喉かわいた
水は10ℓもあるから大丈夫かな
プハー
うめ〜
が…
飲み水と非常食つくる以外に…
皿も洗えないお風呂も…
歯も磨けない…
防災まちがい③ 生活用水まで考えるなら10ℓでは足りない!? 夏場の喉カラカラ状態にはもっとあったほうが安心！
飲んだらトイレ…
じゃーん
便座にトイレ用ビニール袋を乗せるだけ
実際つかうのは初めてなのよねー
ベストバイの非常用トイレ取り付けは簡単にできた〜やった〜
っとさすがベストバイ
パラ パラ
凝固剤を入れると本当にニオわないんだ！ へぇ〜すごっ
でも使用する度にゴミ袋に入れなきゃいけないとは…ちーん
…が
防災まちがい④ 用を足すのは問題ないけどゴミ袋からニオう悪臭問題が……。何よりも「消臭力」が肝心でした
こうして3日間
ドライシャンプー ほぼスッキリ感なし
ペーパー歯みがき スッキリしていいかも
実際やってみないとわからないことだらけだったな…
そして3日後無事サバイバル終了
ゲッソリ
冷えたジュース最高
って訳でグッズってあればいいだけじゃなく選び方や量が大事だったのか…
大変だったねーおつかれー
ボソ ボソ
チュ〜
アンタも一回やってみ…
編集長
イラスト：なかむらみつのり
「防災グッズの選び方が重要」と体感したところで……
本当に買うべき
「防災グッズ特集」いよいよスタート！
おうち防災の必需品
ガチテスト2020

編集部員が自宅で災害体験してわかった！

汗だくで熱中症になりかけました

天ぷら火災発生時に箱のままいれるだけ

行くのは逆に危険かも!?

の必需品

ガチテスト2020

用意しないと困るのは自分！

最新の
防災グッズを
ぜんぶ比較

コロナ禍だと避難所に

第2特集

おうち防災

執筆・編集：編集部、エックスワン、アドバンスワークス
撮影／fort、澤田育久
マンガ・イラスト／なかむらみつのり
モデル／新保里歩（スターダストプロモーション）

コロナ生活でより不便になった今、もし史上最大級の災害が起こったら？ 災害発生の危険性が高まる今だからこそ、何を準備し、どんなリスクが起こりうるのか「リアル」を伝えるべく今回の特集を企画しました。不安や不便を減らせる防災グッズは必携です！

ソーラーパネルが1つあるだけでも

Q コロナ禍に大災害が起きたらどうすればいい?

A 避難所はコロナ感染の危険大!

全員が 行くべきではない!

トイレが一番感染の危険性が高いんです

家が安全なら避難所で暮らす必要なし!

まず重要なのは地震や水害時など、それぞれの災害が起きる前に、家にいていいかを事前に調べること。もし家が安全なら、コロナ時代に敢えて避難所で暮らすのは避けるのがベターとも考えられる。

全員が避難所に行ってはいけない、ではありません。行く必要がない人かを必ず事前に調べておいてくださいね!

災害危機管理アドバイザー
和田隆昌さん

で72時間を生きる必要あり!!

グッズを比較!!

災害発生

来たる大地震のための備えを!

「事前の準備」が必ず災害時の安心につながります!

大地震災害 例

自宅での居住が安全か必ず事前に調べて!

大地震の発生は事前に予知することができないため、事前の準備が必須。家にいることが安全とされる地域の人のための備蓄は、避難所で用意していないことも多いため、逃げるべきか滞在すべきかは事前に必ずチェックしておこう。

大規模水害 例

予測できる土砂崩れや台風は発災前が肝心!

気象庁などの発表により約1週間前には発生が予想できる大規模水害は、危険エリアに住んでいるなら事前の素早い行動が基本。避難勧告の前に自ら考えて動こう。

氾濫危険水位になってからでは遅い!

避難勧告・指示 約12時間前

台風の場合、上陸12～24時間前までには各種注意報や警報が発信される。道路や鉄道など移動が困難になる前の行動が大切。

1日目

避難所の開設 約1時間後

周辺状況に応じて運営責任者の指示に従おう

地震発生後、避難所の運営責任者が現地に到着次第、避難所が開設される。住所確認等をされ、周辺地域の住民を中心に受け入れ開始。食料・水などが支給される。

救助・救急活動 すぐに

避難が遅れないよう行動しよう

避難が遅れ、取り残されてしまった場合は、自衛隊などによる救助・救急活動が行われる。水害対策グッズ等をもしものときに備えて準備しておくことが必須とされる。

上記、復旧までのタイムラインはあくまで参考例です。被害状況や場所によっても大きく変動する可能性もあります

72時間の不安や不便は減らせます！

自分や家族を守るために正しい準備が重要です

　今後30年以内に70％の確率で起こると言われている「首都直下型地震」。東京都の江戸川区・江東区で震度7、その周辺では震度6強の激しい揺れ、さらにはもし冬の夕方や最悪風の強い日に起きた場合、火災での被害が甚大になると予想されている。

　また、静岡県から宮崎県にかけての一部で震度7、その周辺では震度6強が想定される「南海トラフ巨大地震」は、関東地方から九州地方にかけて10mを超える大津波が襲来すると言われている。

　さらに、今世紀最強クラス・過去最大級などの表現が多々使われる「台風や水害」が頻繁に起こる時代にもなってしまった。

　決して不安を煽るわけではないが、皆さんはこの状況を真摯に受け止め、生き残るためにしっかり準備をしているだろうか。非常用トイレもランタンも、わかっちゃいるけど買ってない、もしくは1つあればいい、などと結局軽視した行動になってはいないだろうか？

　もし、コロナ時代に大災害が発生したら、避難所などの集団リスクはもちろん、仮説トイレなどで飛沫に触れ、コロナウイルスをもらってしまう可能性が十分考えられると言われている。各自治体や避難所が細心の注意を払い、努力されていることはもちろんだが、注意していてもかかってしまう可能性があるのがこのコロナウイルスだ。

　そこで本特集は、コロナの時代に災害が起きることを想定し、ある程度ライフラインが整うとされる最低3日間（72時間）を、自宅で過ごせる場合（※）に限定し、正しく行動をしながら命が守れる「絶対必要な防災グッズ」の比較・テストを行った。

　もし、「とりあえずロウソクや懐中電灯があれば大丈夫でしょ〜？」などと思っている人がいるなら、それは大きな間違い！もちろん何も防災グッズがないよりはマシだが、部屋が暗すぎると、暗闇での不安や不便は決して取り除けないのだ。そんな非現実的だけど、現実的に起こりうる災害に向け、これより最新グッズと過去ベストを比較し見つけた、本当に便利で安心できる「最強の防災グッズ」を大発表！

※木造の家、もしくは、築40年以上の物件に住む人は避難所に行く必要がある場合もあります。個別の対応はぜひP96をご覧ください

家にいるべき人は自分の力

今回の特集は この72時間を生き抜くための

2日目

早くて約6時間後？

大手キャリア会社の「通信回線」や公衆無線LANの無料開放「00000JAPAN（ファイブゼロ・ジャパン）」は発災時刻にもよるが1日以内で復旧することを目標にしている。

早くて約12時間後？

台風が過ぎ去り、土砂崩れなどもなく帰宅することが安全とされた場合に、避難指示が解除される。高齢者や子どもがいる場合も考慮し、確実に安全性が確保されてから家に戻ろう。

約48時間以内目標

水道・ガス・電気のうち、一番早く復旧するとされるのが電気だ。ただし、電線が切れた場合等は復旧の見通しがつかず、長期化する場合も。油断は禁物！

3日目

約72時間以内目標

水道復旧？ → ガス復旧？

水道はすべてのポンプ破損などがないことが確認されてから復旧。水道復旧後、ガス点検が行われるため、ガスのほうが遅い。目安は3日以内を目標としている。

長期化する可能性あり

電気・水道・ガス復旧？

台風や土砂災害の場合、電線や水道ポンプなどの破損の可能性が高い。軽く済んだ場合は地震災害などの復旧タイミングと同じ場合もあるが、電線修繕などが必要な場合は1週間〜1、2カ月かかるかもと想定して準備を行おう。

写真：Wada Takamasa、(財)消防科学総合センター、神戸市

防災グッズ
停電の時
しーん
「モバイルバッテリーで十分でしょ」は甘い!
パタ
パタ
あっつ〜
大容量バッテリーは命綱!
冷暖房対策としてマスト
すぐ取り出せる位置に「大容量」バッテリーを備えておく
1回分のスマホ充電ならモバイルバッテリーだけでも十分。ただ、最低でも3日間停電が続くこと、そして冬や夏場に被災した際の暑さや寒さを想定すると、大容量バッテリー(AC出力付き)は必ず用意しておきたい
とくに夏・冬の季節はこれが大事なんです
まずスマホをフル充電しよう
スマホの電池残量をきちんと確認しよう
スマホは周辺の情報交換や懐中電灯代わりになるので、災害発生後、落ち着いたらフル充電を
停電では「モババ」じゃ不十分!
大容量バッテリーは必須!
ソーラーパネルも用意を!
防災グッズ #01
ソーラーパネル&大容量バッテリー
夏と冬は冷暖房が使えないと命の危険も
冷暖房が使えない緊急事態はACコンセントの機器で暖をとらないと危険
折りたためるので保管しやすい
広げるとかなり大きいが、3つ折りだとかなり薄くて保管も簡単
設置は広げるだけ
設置も地面に広げるだけと簡単。日が高い間は地面に平置き、朝や昼すぎは太陽に向けて角度をつけると発電効率がアップした
MONOQLO BEST BUY ソーラーパネル
SmartTap
ソーラーパネル PowerArQ Solar Foldble STSL 120FD-MC4W 120W
実勢価格 ★ 2万7296円
SPEC サイズ■W55.4×D51×H3cm(折りたたみ時) 重量■4.2kg
給電テスト結果:曇天時3時間充電 0%→24%(約68Wh相当)
テストでは3時間で70Wh溜まった!
このベストバイの組み合わせが最強
&
置くだけでワイヤレス充電
Qiにも対応していてスマホを置くだけで充電できる。緊急時にケーブルが足りなくても安心
AC用としてマスト!
扇風機もちゃんと稼働!
300W以下の機器であればきちんと作業してくれるので安心して使うことが可能
出力は安定の正弦波でした
出力端子ポートは、ACが2口、USB Aが4口、45W対応のPDのType-Cが1つにくわえ、シガーソケットや12V/3AのDCなど超多彩
夜の停電にもしっかり対応
本体の裏にはLEDライトがついているので夜も安心。サイドのボタンでオン・オフの設定もできる
実容量1位
SmartTap
PowerArQ 2
実勢価格 ★ 5万9800円
SPEC サイズ■W26×H19.1×D19.5cm 重量■6.2kg 定格出力■300W 出力波形■正弦波 出力■AC×2、USB A×4、Type-C×1、DC×2、DCシガー
実容量:536Wh(140000mAh相当)
※実容量=すべてテストで測定した計測値を記載
MONOQLO BEST BUY 大容量バッテリー
復旧までは大事な命綱に
停電時は灯りがなくなるだけでなく、冷暖房器具も動かなくなってしまう。特に熱中症など想像を絶する気温になることを予測して必ず持つべきなのが大容量バッテリーとソーラーパネルの組み合わせだ。モバイルバッテリーで事足りると思いがちだが、ACコンセントが付いていないと暑さ・寒さで命の危険も。テストで大容量だったSmartTapがベストバイとしてオススメだ。
停電時でも冷暖房器具は重要。必ず用意しないと危険です
災害危機管理アドバイザー 和田隆昌さん

リアル防災Q&A 担当編集が自宅サバイバルで感じた

Q 大容量バッテリーって用意しないとダメ？

A 寒暖対策などに全員マストで必要です

- モバイルバッテリー → スマホ充電用に
- 乾電池 → 防災ラジオやランタン用に
- 大容量バッテリー → 扇風機や電気毛布などの冷暖房（ACコンセント）用に

スマホの充電やランタン程度であればモバイルバッテリーや乾電池があれば事足りるが、夏や冬の過酷な時期に災害に遭ったらモバイルバッテリーでは対応しきれない！ 暑さや寒さで命の危険も伴うので大容量バッテリーは必須だ。

Q 小型のポータブル電源でも十分？

A 何度も蓄電をしなくて済む大容量が◎！

容量の違い：大型と小型は約2倍容量が違う！AC用なら大型を！

小型 約77000mAh　大型 約140000mAh

1日だけならまだしも、停電はいつ復旧するかわからない不安なものだ。2日以上電気が止まると大型の容量でも足りないくらいだ。どちらも何回も充電する必要があるので、小型は非効率だ。

！ 家電を使うなら「正弦波」を選ぼう

使用可能機器に差が：小型だと使えるものが限られる場合も

矩形波　正弦波

家庭のコンセントは「正弦波」を基準に設計されており、バッテリーの出力波形が「矩形波」だと動かない家電も。今回は実際にオシロスコープを使い波形を調べたのでぜひ参考にして欲しい。

一度に沢山は使えない：合計を「定格出力」内におさめよう

NG
- × 900W ヒーター
- × 600W ドライヤー
- × 300W テレビ

使える
- ○ 100W ノートPCの充電
- ○ 60W 電気毛布
- ○ 30W 扇風機
- ○ 10W スマホ充電
- ○ 5W ライト（LED）

大容量バッテリーで 家電が使える時間はこう計算すればOK！

1 まず、使う家電の消費電力を把握

例　バッテリー容量：14万mAh　電気毛布の消費電力：60Wの場合

被災時に大容量バッテリーのACコンセントで家電を使う際、気になるのが「どれくらい使えるのか」だ。実は、バッテリー容量と家電の消費電力から簡単に「何時間使えるか」を導き出せる

2 バッテリーの容量をWhに変換

容量(mAh)÷1000×3.7V＝容量(Wh)

（14万(mAh)÷1000×3.7(V)＝518(Wh)）

モバイルバッテリーの容量は「mAh（定格定量）」で表記されることが多いが、リチウムイオン電池(3.7V)の場合、上の式に当てはめることで「Wh（ワット時定格量）」に変換することができる

3 バッテリー容量(Wh)を家電の消費電力(W)で割る

容量(Wh)÷消費電力(W)＝使用可能時間

（▼518Whのバッテリーで60Wの電気毛布を使うなら 518(Wh)÷60(W)＝約8.6(h)→約8時間使える！）

扇風機(30W)＝「約17時間」使用できる
電気毛布(60W)＝「約8時間」使用できる

右の式でバッテリー容量を「Wh」に変換したら、あとはその容量を家電の消費電力で割るだけ。その値が、そのまま使える時間を表す

夏&冬の冷暖房のために1日で電力を使い切るので

人気8製品の大容量バッテリーの実用量を測定！

急速充電に対応！

実容量 4位

Anker
PowerHouse
実勢価格 ★ 4万9800円

SPEC サイズ■W20×D14.5×H16.5cm 重量■約4.2kg 定格出力■120W 出力波形■正弦波 付加機能■USB A×4、AC、DCシガー

実容量：317Wh（86000mAh相当）

USB A（5V・2.4A）を4ポート搭載しているのでUSB充電の機器が多い人におすすめ。ACの出力も正弦波で、PC充電もできるのが心強い

ACが3コついている！

実容量 3位

LACITA
エナーボックス01 CITAEB-01
実勢価格 ★ 5万9800円

SPEC サイズ■W13.4×D30.3×H18.4cm 重量■約5kg 定格出力■400W 出力波形■正弦波 出力■AC×3、USB A×3、DCシガー

実容量：416Wh（110000mAh相当）

AC出力数が3口あって便利。出力も400Wと複数の家電に対応できる。背面にシガーソケットがあり、カーチャージにも対応している

機能たっぷり万能型

実容量 2位

iForway
PS300
実勢価格 ★ 5万3770円

SPEC サイズ■W29×D15.5×H19cm 重量■5.5kg 定格出力■300W 出力波形■正弦波 出力■AC×2、USB A×3、Type-C×1、DC×3ほか

実容量：435Wh（120000mAh相当）

LEDライト、Bluetoothスピーカーと多くの機能が詰め込まれている。USBのポートも複数あり急速充電も可能。もちろん容量もたっぷりで頼もしい

小型だがDCは3口

実容量 7位

新東京物産
Taskarl TPD-C167
実勢価格 ★ 1万5800円

SPEC サイズ■W19.6×D10.8×H12.6cm 重量■1.6kg 定格出力■150W 出力波形■修正正弦波 出力■AC×2、USB A×2、DC×3

実容量：127Wh（34000mAh相当）

出力波形は矩形波に近い。扇風機や充電器はACコンセントで使えたが、デスクトップPCをつなぐとノイズが聞こえた。実容量は少なめ

車に積むならコレ

実容量 6位

メルテック
5WAY システム電源 SG-3500LED
実勢価格 ★ 1万2851円

SPEC サイズ■W31.6×D13.4×H29.5cm 重量■約8.3kg 定格出力■120W 出力波形■矩形波 出力■AC、USB A、DC、セルブースト ほか

実容量：148Wh（※2）

8kg超えの大型バッテリー。持ち歩きには向かないが、バッテリー上がりを抑えるセルブースト付きで車載用にオススメ。矩形波なので注意

価格もサイズも手軽な1台

実容量 5位

SmartTap
PowerArQ mini
実勢価格 ★ 3万3000円

SPEC サイズ■W23×D19.3×H19.5cm 重量■3.5kg 出力波形■正弦波 定格出力■200W 出力■AC×1、USB A×2、DCシガー

実容量：284Wh（77000mAh相当）

「PowerArQ」の小型版。容量は半分になるものの、AC接続は正弦波で安心。使い勝手はベストバイ同様、悪くない

充電がなくなったら車内で充電＋車中泊も

ポータブル電源やソーラーパネルの充電がすべて切れてしまった。そんなときは、自家用車があるなら、車内のシガーソケットで充電しつつ車中泊も手。ガソリンを満タンにして、冷房・暖房で過酷な気温を乗り切ろう。

車は個人空間ができるのでコロナの時代も有力な避難所です

災害危機管理アドバイザー 和田隆昌さん

使い勝手はあれど大容量がラクで便利

ACつきの大容量バッテリーは価格よりも「実容量」で選ぶのがオススメ。ベストバイでもフル充電で冷暖房器具を24時間使う容量は得ていないが、被災時は容量が大きいにこしたことはない。さらに、今回テストした8製品は大容量であるほど安定して使える正弦波で、不便もかなり減らせるはずだ。

懐中電灯機能もあり

実容量 8位

Suaoki
ポータブル電源 S270
実勢価格 ★ 1万3280円

SPEC サイズ■W18.45×10.95×D11.85cm 重量■1.3kg 定格出力■100W 出力波形■修正正弦波 出力■AC×2、USB A×3 ほか

実容量：103Wh（28000mAh相当）

1.3kgと持ち運びに便利。2つのLEDライトが点灯すれば懐中電灯代わりにも。ACは2つあるものの、実容量は少なめ

※2 本製品は鉛蓄電池のためリチウムイオン電池相当の容量は算出していません

ロウソクもスマホライトも不十分 明るさだけで安心感は段違い！

ブレーカーを確認する

停電したのか、ただブレーカーが落ちただけなのかを確認。ONにする前に倒れた家電を直そう

電化製品のプラグを抜く

電気が復旧した際、倒れた電化製品から引火する二次火災が起こりやすい。事前にプラグを抜こう

動くときは足元に要注意

とくに暗い夜間は窓ガラスの破片や家具の転倒で怪我をする恐れが。防災スリッパを履くと安心

停電時は二次火災に注意！

防災グッズ #02

LEDランタン

光が弱まらず長く明るいのは乾電池式 特に死角が少ない「LE」は心強かった！

懐中電灯やロウソクは△

冷蔵庫が飛び出すぐらいの大地震だと停電時は足元が危険。灯りは強くて広いのが安心

分離して使えて1人のトイレも安心

分離型の懐中電灯がついているので1人でトイレに行くときなども安心。懐中電灯だけでも真っ暗闇をしっかり照らすことができた。懐中電灯は側面と先端、どちらかを選んで点けられる

2個の懐中電灯部分はそれぞれにスイッチがあり、本体の電源とは別になっていて、三段階の明るさに調整できる。全面を点灯させなければ電池の節約にもなるので、使い分けが肝心

明るさ＝心強さに繋がる 光が弱いと特に不安に

停電時、ロウソクだけでは部屋がうっすら明るくなる程度でかなり心細い。そこで必携なのがLEDランタンだ。ソーラー式の「DABADA」は約7時間で光が急激に弱まってしまったので、1つ目のランタン選びには乾電池式をオススメしたい。家族がいるなら2つ以上持つのがマスト。

光の強さ・広がりなど文句なし！

もっとも明るくできたのはアマゾンで買える「LE」。とにかく広範囲を明るく照らせたうえ、懐中電灯に分離できる利便性も◎。1つあるだけですごく安心できる。

テスト方法

光の広がりを可視化

壁と机に10cmごとのメモリをつけ、ランタンを中心に置いたときに灯りがどう広がるか、どこまで明るくなるかを確認した

照度計で光の強さを測定

真っ暗闇にして壁際に置いたランタンを基準に、手前60cm、横60cm、上60cmに届いた光を照度計で測定。値が多いほど光が強い

光の強さ	光の広がり	分離式	付加機能
◎	◎	◎	○
264/1916/254lx※	-	3つに分離	方位磁石・防水IPX4

※左から、横60cm、上60cm、手前60cmの位置で照度計で測定した数値を表記

Lighting EVER

ledランタン

実勢価格 ★ 2999円

SPEC サイズ■約W11.5×D11.5×H20.5cm 重量■720g

公式最大600ルーメン　本体：単1×3本／USB充電 分離懐中電灯2個：単4×6本　公式点灯最大66時間

※オレンジのアイコン：公式の明るさ・給電方法・公式点灯時間を表記

担当編集が自宅サバイバルで感じた リアル防災Q&A

Q 明かりはロウソクでも OK？

安全だし明るさが段違い！　光が弱く周りが見えづらい

A ぶっちゃけロウソクじゃ全然暗くて不安は消えない!

- ◎ LED ランタン
- ○ 懐中電灯
- △ ガスランタン
- △ ロウソク

部屋を照らすという意味ではロウソクもOKに思えるが、上の写真のように同じ場所で撮影してもこんなに明るさは違う。光が強いLEDランタンなどを使うのがベスト。

Q 懐中電灯だけの用意でもいい？

ランタン2個だとこんなに明るい　懐中電灯だと廊下は暗すぎ

A 明るければ明るいほど安心できるんです

懐中電灯の明るさにもよるが、一般的な懐中電灯は一点しか照らすことができないため、部屋全体は明るくなりづらい。できるならランタンは必須と心得よう。

Q 乾電池とソーラーどっちを選べばいい？

電池切れが心配　電池より長く持たない　結構疲れるしそこまで持たない

乾電池
- ○ 光が強い
- △ 電池切れが怖い

ソーラー
- △ 光は弱め
- ○ ラクに蓄電できる

手回し
- △ 光は弱め
- △ 蓄電できるが疲れる

A 両方用意しておくことをオススメします

乾電池・ソーラー・手回しとライトを点けるための給電方法は色々あるが、比較してみると一長一短があった。メインは光の強い乾電池式で、乾電池が切れたとき用にソーラーや手回しを予備で持つのが◎。

多機能だけど光が弱め

B

Woputne
ラジオライト
実勢価格 ★ 3399円

SPEC サイズ■約W10.5×D10.5×H20.5cm 重量■約450g

公式最大約60ルーメン　ソーラー、USB、単4×3本、手回し　公式点灯8時間

光の強さ	光の広がり	分離式	付加機能
△	△	×	◎
26/22/34lx	-	-	ラジオ・サイレン

4通りの充電方法やラジオ搭載などの機能面はいいが、肝心の光が弱く、薄暗い。5分の手回しでは45秒点灯したが、その後の7分間はすごくうっすら点灯していた

こちらも分離でき便利 長時間派はコールマン

A+

コールマン
3マルチパネルランタン
実勢価格 ★ 5940円

SPEC サイズ■約W12×H21.5cm 重量■約900g

公式最大600ルーメン　単1×6本　公式点灯200時間

光の強さ	光の広がり	分離式	付加機能
◎	○+	◎	○
272/110/242lx	-	3つに分離	防水IPX4

真上に点灯しないためベストバイの「LE」より少しだけ暗め。ただ単1乾電池を6本も使用する分、点灯時間はずば抜けている。やや重い

明るさ 弱

軽くて小さいので邪魔にならない

スマホの充電もOK

Woputne　コールマン　DABADA　山善

手回し以外に車載充電も可能

ランタンは吊るすこともできる

ランタン2個と懐中電灯1個に分離できる

今回の中では暗めただソーラーは便利

B

DABADA
LEDランタン
実勢価格 ★ 2998円

SPEC サイズ■約W12×D12×H25cm 重量■590g

公式最大約180ルーメン　ソーラー、USB、単4×3本、手回し、シガーソケット　公式点灯48時間

光の強さ	光の広がり	分離式	付加機能
△	△	×	△
33/10/28lx	-	-	手回し・車充電

過去ベストバイの「DABADA」は充電方法が豊富。5分の手回しで12時間以上点灯したが、ほとんど消えているような暗さ

A

山善
防災灯
実勢価格 ★ 2009円

SPEC サイズ■約W20×D11×H16cm 重量■約330g

公式最大220ルーメン　単3×8本　公式点灯約24時間

光の強さ	光の広がり	分離式	付加機能
○	○	○	×
110/633/172lx	-	3つに分離	-

山善はランタンと懐中電灯をすべて取り外せて自立して置けるため使い勝手がいい。3つとも土台に置くと結構明るかった。電池収納部もある

防災グッズ #03 ヘッドライト

13製品No.1は部屋の隅々までしっかり照らせたジェントス

照射範囲が広くて足元・手元が明るい

MONOQLO BEST BUY ヘッドライト

S

1つでこんなに明るい

ジェントス
COMBREAKER CB-443D
実勢価格 ★ 2400円

SPEC 明るさ■最大400ルーメン 白色の明るさ■3段階 電池■単4×3本

照射範囲	使用感	耐水性
◎+	◎	◎
8m81cm	-	-

足元の電気はヘッドライトで!

両手を開けておきたいならヘッドライトがマスト。ジェントスは足元や手元、身の回りを十分すぎるほど明るく照らせた。角度の調整もしやすく使い勝手も◎。

B

ZHENWEI
LEDヘッドライト
実勢価格 ★ 2000円

SPEC 明るさ■最大12000ルーメン

アマゾンで買える本製品はライトが3つで照射範囲がかなり広く明るかった。ただ水をかけるとライトが勝手に点灯をし始めた

照射範囲	使用感	耐水性
◎ 3m10cm	△	×

B

Litom
LEDヘッドライト センサー機能付き HP3A-S1
実勢価格 ★ 2099円

SPEC 明るさ■最大168ルーメン

照射範囲が狭く、正面は明るいが両端が暗い。ただ手を振ってライトを調整できるジェスチャー機能が便利

照射範囲	使用感	耐水性
△ 2m64cm	◎	◎

※テスト方法　照射範囲：光の強さ・照射範囲を計測／使用感：装着感・操作性／耐水性：IPX4の条件に準拠しシャワーで水をかけ防水性をテスト

BOUSAI

飲み水さえあれば安心と思ってません？

トイレとお風呂問題が重要 3大衛生グッズはマストで用意

水が出るうちにお風呂に水を

トイレや洗濯など、日常生活は思っている以上に水を使うもの。お風呂に水を溜めておくといい

マンションなら水のうで汚水止め

集合住宅などどこかの上下水道が破損すると汚水が出てくる場合も。流して壊すとあなたの責任に

断水時は飲み水以外も重要です

非常用トイレは用を足すより消臭力が肝心 SANYOだけは翌日もニオわなかった！

防災グッズ #04 非常用トイレ

消臭力がかなり高く ストレスゼロなのは三陽だけ

洋式トイレに袋をかぶせて使う非常用トイレ。屋外で用を足すわけにはいかない地域など、水洗トイレが使えなくなることを想定して必ず用意しなければ悲惨な状態になりうる。非常用トイレの選び方は凝固剤が固まるスピードが重要と思いがちだが、実は消臭力も重要。使用後のゴミ袋はゴミ回収が復旧するまで各家のベランダ等での保管がマストなので、異臭で近隣トラブルになることも。翌日もニオわない三陽トレーディングが今最強のベストバイ品だ！

凝固スピード	臭気	翌日のニオイ	コスパ
◎	◎	○	○
58秒	1.5	-	97円

三陽トレーディング
SANYO50 簡易トイレセット
実勢価格 ★ 4860円

SPEC サイズ■W20.5×D21×H10cm 内容量■50回分（袋＋凝固剤） 保存期間■15年

3日以内に仮説トイレは設置されない？

避難所等の仮設トイレは設置も遅いうえ、長蛇の列＆衛生面が気になる

ないと絶対困るトイレは1番先に購入すべきです

断水時にまず困るのがトイレの確保だ。避難所等の仮設トイレは不特定多数の人が使用するため長蛇の列が予想され、しかも衛生環境もすこぶる悪くなる。そのため、自宅避難できるなら衛生グッズは豊富に用意しておくことをオススメする。

翌日のニオイ漏れが△

コクヨ
袋式トイレ30回分 DRC-NT30
B

実勢価格 ★ 4990円

SPEC 30回分

使用後はほとんどニオイはせず良かったが、翌日、袋に顔を近づけると臭くなっていた。1回166円と割高なのも少し残念

凝固スピード	臭気	翌日のニオイ	コスパ
△	○	△	△
86秒	2.5	-	166円

直後のニオイ封じ込みは完ぺき！

トパック
防災トイレ24時
A

実勢価格 ★ 3980円

SPEC 50回分

凝固スピード	臭気	翌日のニオイ	コスパ
○	◎	△	○
57秒	1.5	-	79円

付属の結束バンドを使う必要があり、ニオイを完全にブロックするにはコツがいるが、そのおかげか使用直後の臭気は全くしなかった。ただ翌日はニオイを感じた

どこからかニオイが……

MT-NET
トイレットランク
C

実勢価格 ★ 5400円

SPEC 50回分

凝固スピード	臭気	翌日のニオイ	コスパ
△	△	△	△
80秒	3	-	108円

どこにでも設置できる組み立て式の簡易トイレ。取り付ける袋に便座の角が当たってしまい、破れてしまうことが評価を落とした

1回37円と破格 ただ消臭は△

吉田トイレ
緊急トイレ処理セット
B

実勢価格 ★ 3780円

SPEC 100回分

袋が硬く、座面がごわごわして落ち着かない。翌日にも少しアンモニア臭が外に漏れている感じがして、若干周囲への異臭が心配

凝固スピード	臭気	翌日のニオイ	コスパ
○	△	△	○
30秒	3	-	37円

テスト方法

プロの臭気判定士が猫尿でテスト

臭気判定士 石川英一さん

蓄便袋に猫の尿を500ml入れた後に凝固剤を入れ、凝固スピードを計測。直後のニオイを臭気判定士が嗅ぎ、翌日は担当がジャッジした

担当編集が自宅サバイバルで感じたリアル防災Q&A

Q 水洗トイレが使えなくなる確率は?

A 上水道が破裂したら水洗トイレはほぼ使えません

無理に流すと下水が逆流する危険も。管理人の確認などを待ちましょう

災害危機管理アドバイザー 和田隆昌さん

上下水道は見えない地下等にあるので、ポンプが破損しているかどうかは震災後すぐには判断しにくい。「蛇口をひねって水が出ない」=「上水道が使えない」=「下水道も使えない」=「水洗トイレもNG」と覚えておくと良い。

Q ウェットティッシュはどれぐらい用意すればOK?

A 1人35枚(1日5枚)以上は用意するのがオススメです

アルコール不使用(大判)

アルコール使用(消毒可能)

1週間分を!

断水時にお風呂や手洗い代わりとして使いたいウェットティッシュ。汗を拭き、清潔に過ごすために夏場などは多めに用意したい。また怪我をした時ときのために消毒できるものもあるとかなり便利。

Q トイレ用のゴミ袋はどれぐらい必要?

A 1人1日5枚×1週間分は用意を!

断水時は汚物を溜めて置かざるをえないので非常用トイレに加えて、用を足したゴミを入れる袋もマストで用意したい。できれば透明でなく白や黒の隠せる袋だと少しは気分がラクになるかも。

怪我をしたとき用に衛生グッズも色々多めに用意しましょう

災害危機管理アドバイザー 和田隆昌さん

防災グッズ #05 歯みがきシート

水を使わず超スッキリ爽快 ピュオーラの汚れ落ちは凄い!

歯みがき用の水は優先順位が低めになる

いつまで災害が続くかわからない状況だと生活用水も節水が必要に

免疫が低くなり感染症や肺炎になりやすいので注意

口腔ケアをしないと食べ物や唾液が誤って気管に入る誤嚥性肺炎になりやすいと言われている。そこで使うべきが歯みがきシートだ。「ピュオーラ」ならまるで歯みがきをしたかのように口がスッキリする。

溝に溜まった汚れがこんなに落ちた!

S ピュオーラ **歯みがきシート**

実勢価格 ★ 401円

SPEC サイズ■W10×D1.5×H19cm 内容量■15枚入り

洗浄力	スッキリ度
◎	◎

A 三和通商 **なた豆すっきり歯磨きシート**

実勢価格 ★ 387円

SPEC 内容量■20枚入り

洗浄力	スッキリ度
○	◎

軽い力で汚れを絡めとれたが独特の味が少し難点

C フレケア **息すっきりシート**

実勢価格 ★ 780円

SPEC 内容量■30枚入り

洗浄力	スッキリ度
△	○

シートが小さい上、目が荒く、拭きにくい。汚れ落ちも△

しっかり磨きたいなら歯間フロスも用意

SUNSTAR **GUM デンタルフロス**

実勢価格 ★ 394円

歯みがきシートだとどうしても指が歯間に入らず細部までは落としにくい。そんなときはベストバイの歯間フロスがあると気分もスッキリ!

防災グッズ #06 水のいらないシャンプー

かゆみは残るけど頭がスーッと爽快 臭気判定士も頭の臭さゼロで驚き!

クサいと気分も雰囲気も悪くなるシビアな「頭のニオイ問題」を解決!

頭皮にスプレーし、少し揉みほぐすだけで頭皮のベタつきや汗くささを減らせるドライ系シャンプー。過去ベストの資生堂よりいいと臭気判定士のお墨付きをもらったのがマンダムだ。過度なマスキング臭がなく無臭になった優れモノ!

避難所で入浴できるのは1週間後かも?

ガスが復旧しないと入浴できないお風呂問題。衛生グッズの準備は絶対です!

全然ニオわなくなった!

MONOQLO BEST BUY

メントールで気持ちいい〜!

臭気判定士が1日洗っていない頭皮を嗅いでも無臭になって全然クサくないと認めた。勢いよく噴射できてスッキリしやすい

S マンダム **モワトレ 薬用デオドラントショット**

実勢価格 ★ 693円

SPEC 内容量■70g

消臭力	爽快感
◎	◎

A フレッシュケア **ドライシャンプーフォーム**

実勢価格 ★ 820円

SPEC 内容量■180g

消臭力 ○ 爽快感 ◎

頭の汗や皮脂臭がスッキリ。なじみやすくメントールは入ってないがスッキリする

A ナプラ **N. SHEA ドライシャンプー**

実勢価格 ★ 2610円

SPEC 内容量■150ml

消臭力 ○ 爽快感 ◎

香りは強すぎないのに汗臭も皮脂臭も抑えられていた。ミント系でスーッとする

A サボリーノ **髪を洗いまスプレー**

実勢価格 ★ 1320円

SPEC 内容量■100g

消臭力 ○ 爽快感 ◎

頭皮の汗っぽいニオイは少し残ったが重たい皮脂臭は消えた。ひんやり使える

これらの商品はどこか汗くささが残った……

少し脂や汗感が残るものはたっぷりかければ大丈夫!

臭気判定士 石川英一さん

メントール系でないと爽快感が欠ける

1日洗っていない頭皮にかけ、使用前後の頭のニオイを臭気判定士に嗅いでもらったが、規定量では汗くささが少し残る製品も多かった

防災グッズ
情報不足の時
し〜ん
どうしよう一人ぼっち？
情報不足だと命も危険に
ラジオとアプリの両方が大切
リアルタイムでSNS情報をGet
正しい公式の情報を参考に
東日本大震災のときのようにTwitterなどのSNSが使える可能性が高いのでSNSは要確認
近隣住民と情報交換する
多くの情報で正しい行動を
家が安全でも一旦は外に出て、周辺の人と火災や状況の共有をすると、孤立せずに過ごせる
安全なら正しい情報を入手！
近くの火災・配給情報なしでは安全とは言い切れない！
テレビ映像で広範囲の状況をしっかり把握
操作性◎でストレスゼロなのはテレマルシェ！
防災グッズ #07
TV付き防災ラジオ
暗いところでも割とキレイ！
手回しも力を入れず軽く回せた
途中で音は消えるが、5分の手回しでラジオは約5分視聴することができた
画面は3.5インチとそこそこの大きさ
視野角は左右約140°、上下約120°と一番広かった。数人で見れるのも便利
MONOQLO BEST BUY TV付き防災ラジオ
分かりやすい操作性が買いの決め手
ネットが通じるまでは1日以上かかると思って
テレビがつかない、破損した、携帯が繋がらない状況でも情報収集はマスト
災害時はストレスなく使えるのが一番です
テレビ画質やラジオ音質はほぼ互角だったが、差が出たのは直感的に使える操作性と手回し充電の軽さ、視野角、稼働時間だ。「テレマルシェ」は不便さがほぼゼロだった！
テレマルシェ
エコラジ7
実勢価格 ★ 1万978円
SPEC サイズ■W14.7×D9.5×H4.15cm 給電■AC電源／単4×4本／手回し フル充電時の実容量■1121mAh
音質 ◎ 画質 ○ 操作性 ◎ 稼働時間 ○
S
使い勝手 良
東京Deco
携帯テレビ 4.3インチ
ラジオ切り替えが△
実勢価格 ★ 8980円
SPEC 実容量■1234mAh
MEITAN同様、操作性が結構わかりづらく残念。他の製品と比べると画面は広くていいが、上下の視野角は狭め
音質 ◎ 画質 ○ 操作性 △ 稼働時間 ◎
B-
MEITAN
ワンセグテレビ 4.3インチ
わかりづらい操作性
実勢価格 ★ 9980円
SPEC 実容量■計測できず
画面サイズは4.3インチと広くて便利だが、ボタン長押しで機能を切り替えるなど操作性が少しややこしい
音質 ◎ 画質 ○ 操作性 △ 稼働時間 ◎
B-
YAZAWA
ワンセグエコTV TV02WH
こちらも操作性◎
実勢価格 ★ 7399円
SPEC 実容量■1161mAh
上下の視野角が約40°と狭かった以外はテレマルシェとほぼ同等クラス。こちらも非常に使いやすい一台と言える
音質 ◎ 画質 ○ 操作性 ◎ 稼働時間 ○
A+
情報が入らないと近くの火災に気づけない
インターネットが繋がらず、テレビも使えない状況ではラジオなどでの情報収集がマスト。近隣の火事情報や避難所の配給タイミング、最新ニュースなどはこれらの「ワンセグつき防災ラジオ」で入手がオススメ。合わせて乾電池も多めに準備しよう！
山善
キュリオム 手回し充電テレビ／ラジオ YIM-RTV200
映像がガクガクするときも
実勢価格 ★ 9000円
SPEC 実容量■計測できず
どこの場所でも映像が止まったり、音や映像の安定感が悪かった。視野角も上下左右ともに約80°で狭かった
音質 ○ 画質 △ 操作性 ○ 稼働時間 △
C
TEES
TSP-W3218 ワンセグテレビ 3.2インチ
手回しが使いにくい
実勢価格 ★ 8900円
SPEC 実容量■759mAh
取っ手が小さく手回しがダントツでしにくい。稼働時間もラジオで1分と短く、操作性も悪い。音質以外は全て△
音質 ◎ 画質 ○ 操作性 △ 稼働時間 △
C
使い勝手 悪
※実容量：スマホ充電の容量を調べるために今回は乾電池ではなくフル充電時の実容量を計測。ただし2機種は何度やっても計測できず。乾電池だとスマホ充電やラジオ・テレビ視聴ができた

担当編集が自宅サバイバルで感じたリアル防災Q&A

Q 防災ラジオってテレビ付きじゃないとダメ?

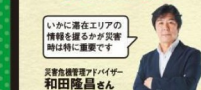
A 視覚で入る情報は状況が把握しやすいんです

必ずしもテレビ付きの防災ラジオである必要はないが、1万円以内で選ぶならテレビ付きをぜひ候補に。テレビが付いていると地域FM以外にも、広範囲の情報を入手することが可能になる。

Q 情報入手ってスマホのラジオでもOK?

A OKですが、radikoなどは広範囲情報が多いので地域FMが有力!

いかに滞在エリアの情報を握るかが災害時は特に重要です

災害危機管理アドバイザー 和田隆昌さん

家で災害をしのぐ場合は、とにかく周辺の情報が入ってこない。特に火災などは煙が近くで上がっていても建物が邪魔して気づかないケースも多い。地域のFM情報などは聞き逃さないで!

Q 水害エリア用のスマホアプリってある?

A ハザードマップ以外に最新の「ARアプリ」もオススメです

大阪府堺市 PACIFIC CONSULTANTS CO.,LTD.
AR津波ハザードマップ(防災情報提供ARアプリ)
価格 無料

東京都品川区 Prage Co., Ltd.
品川区浸水AR
価格 無料

水害が心配されるエリアでは今の場所が浸水何m地点かを把握できるAR機能アプリもある。上記以外にも大分市、新潟市、三郷市、川口市、名古屋市、杉並区、葛飾区、茅ヶ崎市など。

防災グッズ #08 防災アプリ

アプリはこの4つを絶対入れて! 最新情報はNHKで入手!

ネット復旧まではオフラインの地図なら使える

通信環境の復旧には約1日はかかるので地域FMなどから情報を収集しよう

発災直後の情報収集が一番大事です。事前にアプリのDLを

災害危機管理アドバイザー 和田隆昌さん

警報など全国の災害情報が一発でわかる

雨雲マップで河川の氾濫・危険エリアも一発検索

総合防災アプリはNHKが見やすい

広範囲の災害・避難情報やライブニュース、天気マップなどがわかりやすいのがNHKアプリだ。普段のニュースアプリとしても有能なので、事前にダウンロードしておこう。

NHK
NHKニュース・防災アプリ
価格 無料
SPEC 対応■ iOS／Android

普段から使えて便利!

ニュース	天気	オフライン
○	○	×

一緒に持っておくべきモバイルバッテリー比較はP136へ

5000mAh〜20000mAhの1位はTEST the BESTへ

自治体のアプリもマスト 一番有力な情報かも

近くの発生事故、配給開始など周りの情報を掴んですぐに行動するのが大事。そのため自宅・会社・学校などよく行くエリアの自治体アプリは必ず事前にダウンロードしよう(災害が起きてからではダウンロードできない可能性も)。自治体アプリの地図はオフラインで使えることも多い

NTT Resonant Inc.
goo防災アプリ
価格 無料

総合アプリだがオフライン不可

ニュース	天気	安否	Twitter	オフライン
○	○	○	○	○

ニュースや防災マップだけでなく、気象情報や安否確認、Twitter情報などこのアプリ一つでいろいろな検索ができる。地図はオフラインでも使える

TuneIn Inc
TuneIn Radio
価格 無料

ローカルラジオでエリア情報を!

地域FM	NHK	海外ラジオ	オフライン
○	○	○	×

今いるエリアの情報がほしいならこのラジオアプリがオススメ。最大の特徴はチャンネル数の多さにある。ローカルラジオ局も登録されており、かなり便利

1st media
防災情報 全国避難所ガイド
価格 無料

オフラインで地図機能が使える

避難所	安否	Twitter	オフライン
○	○	○	○

全国の自治体が定めた災害時の避難所や避難場所が集約されており、道順をナビしてくれる。避難勧告や地震情報も配信してくれる便利機能付き

防災グッズ #09 乾電池

定番メーカーで1番長持ちはパナ エボルタネオなら10年後も安心

電池がなく使えないモノがないように!

ソーラー式のグッズは便利だが、電池式はソーラーより長く使用できる利点も

災害時は充電池より乾電池「電池はパナ」と覚えて!

乾電池15品比較で1位になったのがパナソニック「エボルタネオ」。「エボルタ」より長持ちするという公称通り、テストでは最長の長持ち電圧の成績を残した。電池式のラジオやランタン用に用意しよう。

15製品で一番長く使えた

MONOQLO BEST BUY 乾電池

15製品でもっとも長持ち!

0.9Vで460分

パナソニック
エボルタネオ LR6NJ
実勢価格 ★ 4本626円
評価 S

長持ち	液漏れ	年数	コスパ
◎	◎	◎	△

パナソニック
エボルタ LR6EJ
実勢価格 ★ 4本410円　0.9Vで436分

安価ならエボルタ

エボルタのスタンダードモデルが2位。1本約100円だが性能は◎。使用推奨期限は10年

長持ち	液漏れ	年数	コスパ
○	◎	◎	○

評価 A+

IKEA
ALKALISK LR03
実勢価格 ★ 10本199円　0.9Vで409分

IKEAも安くて◎

1本約20円なのにここまでの成績を残したのに驚いたのがIKEA電池だ。使用推奨期限は5年

長持ち	液漏れ	年数	コスパ
○	○	○	◎

評価 A

三菱電機
アルカリ乾電池 LR6N
※市場在庫のみ
実勢価格 ★ 10本289円　0.9Vで402分

三菱もかなり安い

アマゾン売れ筋1位の三菱は長持ちなのに1本28円とこちらも安い。使用推奨期限は4年

長持ち	液漏れ	年数	コスパ
○	○	○	○

評価 A

電池持ち 長 ⟷ 電池持ち 短

ラクに調理できる「非常食」実は味もかなりおいしいんです

☑ レトルト食品も用意しておこう

コロナで売上UPのレトルト食品は災害時にもかなり使える。普段から食べ慣れていて、湯煎でラクに作れる食品を多めに用意!

☑ ローリングストックが基本

ローリングストックと呼ばれる方法で食材は常にある状態にしておこう。足の早い冷蔵→冷凍→レトルト→非常食の順で食べるのが吉

食材は常に備蓄がキホン!

非常食「ご飯」部門でNo.1のおいしさ 非常食とは思えぬ濃厚チーズが旨すぎた!

防災グッズ #10
非常食 ご飯

避難所の配給をあてにせず自分で用意!
物流ストップで配給が遅れる場合も。食料は自分でしっかり備蓄しよう

おいしい ↕ 微妙

尾西食品
五目ごはん A+
実勢価格 ★ 316円
100g | 5年 | 熱湯15分 水 60分

おいしさ	味の濃さ	喉の渇き	ボリューム
◎	○	○	○

炊きたての五目ごはんのような本格的な味や香りが高評価。S評価にしてもいいぐらいおいしかった

LayLax (Limited)
保存・非常食キープライス(とり飯) A+
実勢価格 ★ 399円
200g | 3年 | 熱湯 15分 電子レンジ 2分

おいしさ	味の濃さ	喉の渇き	ボリューム
○+	○+	○	○

米はしっとりしていて歯ごたえバツグン。胡椒がいいアクセントを出しており、クセになる味だった

モンベル
ベーコントマトクリーム リゾッタ A
実勢価格 ★ 475円
80g | 5年6カ月 | 熱湯約3分 水 5分

おいしさ	味の濃さ	喉の渇き	ボリューム
○+	○+	○+	○

ベーコンとトマトの味がよく合っている。ただ、ベーコンはやや満足感に欠ける大きさだった

アイリスオーヤマ
長期保存パックごはん B
実勢価格 ★ 3500円/12個入
180g | 3年 | 熱湯 約18分 電子レンジ約2分

おいしさ	味の濃さ	喉の渇き	ボリューム
○	○	○	○

パック臭はかなり少ないがお米に若干パサつきがある。プロは「20〜30分くらい戻してもよいかも」とのこと

モンベル
白ご飯 C
実勢価格 ★ 489円
200g | 5年 | 熱湯約15〜20分 水 約60分

おいしさ	味の濃さ	喉の渇き	ボリューム
△	△	○	○

モンベルの「白ご飯」は他のモンベル製品よりも味が△。規定量のお湯でもお米が潰れ、固くなった点も残念

モンベル
サーモンチーズリゾッタ S
実勢価格 ★ 475円
80g | 5年6カ月 | 熱湯約3分 水 約5分

科学する料理研究家
さわけんさん

おいしさ	味の濃さ	喉の渇き	ボリューム
◎	○+	○+	○

上品なやさしい味で他と差をつけた!

見事ベストに輝いたのはモンベルの新商品「サーモンチーズリゾッタ」だ。サーモンが上品な味を引き出し、とても濃厚なチーズが良い味を出していた。味はかなりおいしいうえに、お湯でも水でも短時間で完成するのはかなりうれしい。一度は食べてほしい非常食だ。

モンベルの新作は△な味も

モンベル
コーン リゾッタ B
実勢価格 ★ 421円
85g | 5年6カ月 | 熱湯約3分 水 約5分

モンベル
カレー リゾッタ C
実勢価格 ★ 421円
85g | 5年6カ月 | 熱湯約3分 水 約5分

モンベル
ガパオ リゾッタ C
実勢価格 ★ 421円
80g | 5年6カ月 | 熱湯約3分 水 約5分

アウトドアブランド「モンベル」のアルファ米は味の評価が極端に分かれてしまった。ガパオとカレーは△

テンションが上がるほど旨い非常食は実は少ない

災害時の食事は気が張ってる状態をリラックスさせる大事な時間だ。食料は日頃からローリングストック法で備えておくことをオススメするが、賞味期限が長い非常食も数点用意しておくと安心だ。今回は最新の非常食を過去ベストバイと比較。プロが実食して特に薦めてくれたのは「サーモンチーズリゾッタ」と「アマノフーズのパスタ」だった!

担当編集が自宅サバイバルで感じた リアル防災Q&A

Q 水は何リットル用意すればいい?

A 成人なら1人1日5ℓ×3日=約15ℓあれば安心!

飲み水 1日3ℓ×3日=9ℓ
生活用水1日2ℓ×3日=6ℓ
→3人家族なら約45ℓが目安

成人の場合、飲料だけで1日3ℓ必要と言われている。その他にも洗顔や洗髪、洗濯や食器洗い、トイレの水などに必要。備蓄水が足りなくなったら長蛇の列に並ぶ覚悟で、避難所の配給を貰いに行こう。

Q 停電で冷蔵庫も使えなかったら何から食べるのが正解?

A 1. 冷蔵庫&冷凍庫のモノから食べる

災害時、慌てて非常食から食べるのは禁物。冷蔵庫や冷凍庫に入っているものから消費しよう。

2. 次はレトルト食品で味変しながらしのぐ

冷蔵庫の食品が食べられなくなったら、レトルト食品で食いつなごう。パスタやカップ麺も◎。

3. 食材が切れたら非常食も食べる

カセットガスなどが切れないうちに非常食も食べよう。長期保存できるが賞味期限には気をつけて。

災害に遭ったらまず足の早い食材から食べていくのが鉄則。災害時=非常食と考えず、非常食は最後の手段にしよう。

Q 非常食って買うべき? レトルトじゃダメ?

A レトルトだけでもOK でもその分ご飯やパスタも用意して!

賞味期限が長いものの非常食は割高……と思うなら、普段食べ慣れているレトルトなどを多めに備蓄するのも手。ただし、レトルトの賞味期限は短いので注意が必要。

ボリュームは若干少なめだけどプロもうなった濃厚クリームが激旨!

防災グッズ #11 非常食 パスタ

A アマノフーズ
3種のチーズのクリームパスタ
実勢価格 ★ 216円
29g 約1年 熱湯60秒

チーズの味が濃厚で絶品。ベストと同じく小さめなので満足度だけが低評価に

おいしさ	味の濃さ	喉の渇き	ボリューム
○+	○+	○	△

B S.I.O.Japan
その場deパスタ・和風味
実勢価格 ★ 388円
55g 5年 熱湯3分 水 20分

パスタの食感がしっかりあり、食べごたえがある。ただ、汁感が少ない印象

おいしさ	味の濃さ	喉の渇き	ボリューム
○	△	○	○

C S.I.O.Japan
その場deパスタ・トマト味
実勢価格 ★ 388円
66g 5年 熱湯3分 水 20分

スープの出汁がきいておらず、甘さはあるが薄い。安っぽい味という評価に

おいしさ	味の濃さ	喉の渇き	ボリューム
△	△	○+	○

プロも太鼓判を押す絶品味

パスタ部門の1位はアマノフーズの本製品。1食としては少ない量だが、味はプロも絶賛。枝豆の歯ごたえもあり、クリームがとにかくおいしい。過去ベスト「3種チーズ」を超えた!

おいしさ	味の濃さ	喉の渇き	ボリューム
◎	○+	○	△

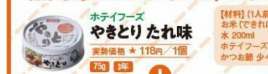
S MONOQLO BEST BUY 非常食 パスタ

アマノフーズ
三ツ星キッチン 枝豆とサーモンのクリームパスタ
実勢価格 ★ 216円 29g 約1年 熱湯60秒

日清カップ麺並みに旨い米粉ヌードル

防災グッズ #13 非常食 麺

A ロングライフフーズ
おいしい非常食 米粉ヌードル しょうゆ味
実勢価格 ★ 442円
SPEC 内容量■80g
賞味期限■製造日より6年

和風出汁が米粉麺にしっかりと絡み、最後までおいしい。味と十分なボリュームが高評価に!

ふわっふわっの口どけ最高パン

防災グッズ #12 非常食 パン

S パン・アキモト
パンの缶詰 PANCAN オレンジ
実勢価格 ★ 432円
SPEC 内容量■100g
賞味期限■37カ月

「防災のパンと言えば乾パン」と思っている人をあっと驚かせるほどふわふわで旨い。爽やかな柑橘の風味でさっぱりとした味

被災時はメスティンの「やきとり丼」も! バズりレシピで元気を!

ホテイフーズ
やきとり たれ味
実勢価格 ★ 118円/1個
75g 3年

+

トランギア
メスティン TR-210
実勢価格 ★ 1760円
SPEC サイズ■W17×D9.5×H6.2cm
重量■150g 容量■750ml

【材料】(1人前)
お米(できれば無洗米) 1合
水 200ml
ホテイフーズやきとり缶 1~2缶
かつお節 少々
刻みのり 少々
刻み青ネギ 少々
白ゴマ 少々
卵黄 1個

炊いて乗せるだけ! 簡単なのに旨すぎた

話題のアルミ飯ごう器「メスティン」で作るやきとり丼バズりレシピを紹介! お米を水で浸す時間さえあるなら約20分で絶品になるのでぜひ! 固形燃料はなかなか火が消せないので余震時は気をつけて!

メスティンにお米を1合入れ、水200mlを注ぎ、1時間放置

お米が入ったメスティンにやきとり缶を乗せ、固形燃料が消えるまで火にかける(10~15分)

火が消えたらメスティンを裏返し、やきとり缶と一緒にタオルに包んで10分ほど蒸らす

あとは材料を盛り付けるだけ! やきとりの他に、のり・青ネギ・卵黄などを入れると◎

心細くなる災害時はキャンプ飯で元気に

防災グッズ #15 料理用消火剤

炎上する炎には布製より棒が安心です

ファイテック
天ぷら油火災用消火用具

消火時間	使いやすさ
◎	◎

実勢価格 ★ 1061円
SPEC 内容量 ■ 80ml

油鍋などによる火災には「ファイテックのスティック」

キッチンでの火災には消火器ではなくスティックタイプの消火剤が安心。かぶせる消火布は火を完全には消せなかったが、本製品は鎮火時間が早く、多少煙は出たが確実に消せた。

防災グッズ #14 逃げ道用消火器

逃げ道の炎には投げるだけの消火器!

ファイテック
投てき用消火用具

実勢価格 ★ 4499円
SPEC 内容量 ■ 600ml

消火時間	割れやすさ	臭い・色
◎	◎	◎

「ビビる炎でも確実に消せる」それが最強の秘密

軽めの容器に消火薬剤が入っており、火元に投げれば子どもでも高齢者でも簡単に消火できる「投げる消火器」。他製品は悪臭・黒煙・爆発音が起こり使わない方がいいレベルだった。

事前にこれだけは備えておいて!
7大グッズ

過去の大震災の死因の多くは家具による圧死や火災と言われている。この教訓を生かして、少なくとも逃げ道周辺だけでも、これらのグッズを設置するのがマストです!

ベストバイグッズで逃げ道を確保して!

過去の関東大震災における死因の多くは「火災」。阪神・淡路大震災の場合は「建物倒壊などによる頭部損傷等の圧死が多かった」と言われている。つまり、震度6～7の大地震が起きてから揺れがおさまるまでの約30秒間の状況が生命に大きく関わるといっても過言ではない。

そこでここでは、本誌で過去にベストバイに輝いた、地震発

水害グッズ 番外

防災グッズ #18 ライフジャケット

浸水危険エリアに住むなら安定感抜群のジャケットも!

YUNTIAN OUTDOORS
大人用 ライフジャケット ホイッスル付き フロントサイズ調整 フローティング ベスト

実勢価格 ★ 1990円
SPEC サイズ ■ M～XXXL

安定感	動きやすさ	構造
◎	◎	◎

腰が自然と浮いて安定感抜群 股ストッパーで下半身も支えられた

3カ所のフロントベルトと脱げにくいよう設計された股下のストッパーで体をしっかり固定できる。アマゾンで購入できる点もうれしい! 夜間でも目立つ反射機能つき。

防災グッズ #16 耐震ポール

逃げ道の家具に! 最強のズレないポール

6製品で唯一 本棚がズレなかった

平安伸銅工業
突ぱり耐震ポール ミニ(2本入)

実勢価格 ★ 1838円

SPEC サイズ ■ W7.2×D21.2×H27~35cm 耐圧 ■ 200kg

倒れにくさ	設置しやすさ	外れにくさ
◎	◎	◎

震度7相当でも完全に耐えきった実力派

天井と家具の間に挟んで、家具の転倒を防止するなら平安伸銅工業が最強。本は落下したものの、震度7相当の揺れでも唯一本棚が1mmも動かなかった強靭さ。逃げ道確保に絶対必要!

防災グッズ #17 書籍耐震テープ

落下ゼロのテープで床や足元の散乱を防ぐ

大量の本で逃げ道をふさがないように

3M
落下抑制テープ

実勢価格 ★ 811円

SPEC サイズ ■ 幅25mm×長さ1.8m

飛び出しにくさ
◎

安全なのに「ダサくない」最強のテープ

大地震で心配なのが本の散乱による逃げ道封鎖や圧死。そんなことが絶対起こらないよう3Mの落下抑制テープを必ず貼ろう。震度7相当でも微塵も動かない耐震力を見せつけた。

COLUMN 生死は発災直後の30秒で決まる

地震対策 &水害グッズ

生後すぐ避難するための逃げ道確保のグッズを紹介しよう。

まず火災で逃げ道がふさがれてしまった場合は「投げる消火器」を使おう。燃え上がる炎を前にすると大抵の人はビビってしまうが「ファイテック」は炎に向かって遠くから投げるだけで約10秒以内に消火できる。また、倒れるとドアをふさいでしまいそうな家具には転倒防止グッズを、窓ガラスには怪我をしないようにガラス飛散フィルムを貼って安全を確保しよう。

防災グッズ #20 飛散防止フィルム

窓ガラス割れはニトムズで飛散防止

4製品で一番フィルムに破片がくっついていた!

ニトムズ
ガラス飛散防止シート

実勢価格 ★ 893円

SPEC サイズ ■ 幅48cm×長さ1.8m

飛散しにくさ	貼りやすさ
◎	◎

窓か割れても飛び散らない!

地震で窓ガラスが割れ、避難通路がふさがれたり怪我をする可能性を防げるガラス飛散防止シートはニトムズがベスト。ガラスが割れても全く飛び散らず、フィルムにくっついていた。

防災グッズ #19 テレビ・PC耐震マット

高級家電は最強のくっつきで守る!

5製品で唯一 家電を守れたマット

ベスト
マットマン7+ 超強力耐震マット(4枚入り)

実勢価格 ★ 893円

SPEC サイズ ■ W50×D5×H50mm

転倒のしにくさ	粘着力
◎	◎

薄型テレビの転倒も防げる

テレビやパソコンなどが倒れないよう粘着性の高いジェルで固定する耐震マットはマットマンが1位。凹凸のある底面にも張り付けられ、起震車での震度7の揺れテストでもしっかり耐えた。

地域によっては在宅NG!

災害時の避難術

あなたは家にいるべき？即避難すべき？

今回の防災グッズ特集は、発災後に自宅にいる「おうち防災」を中心に必要なグッズや想定されるコトを紹介してきた。

ただ、これは決して「全員が必ず家にいなくてはいけない」という意味ではない。たとえば地震が発生した時、火災が起きやすいエリアにいる場合はすぐに状況を把握し、火や煙から身を守るため、10ヘクタール以上の敷地がある大規模公園や団地・大学などの「広域避難場所」へ移動する必要がある。また、大型の台風が上陸する場合、堤防が決壊する恐れがあるエリアなら事前の避難はマストだ。

大事なのは、「自宅エリアはどの災害に弱いのかを知ること」と何か指示があるまで動かないのではなく、「状況を把握し、事前に立てた最善策を参考にしながら、その場に応じて自ら行動できる」ことだ。結局は自分の命は自分で守ることが求められるのだ。そこで特集の最後に、正しく避難する方法をプロの防災士に教えてもらった。

災害危機管理アドバイザー
和田隆昌さん

地震で心配なことは「建物の安全性」と「火災」

まずは地震の場合、心配なのは建物の倒壊と火災だ。「耐震性のある家屋か」や「自宅周辺は火災の発生しやすいエリアか」などを事前に調べる必要がある。建物に関しては耐震性と周辺の地盤の強度を調べると共に、木造かどうかも注意しておきたい。最初の揺れに耐えられたからと安心せず、2回目・3回目に来る揺れに家屋が耐えられない可能性があることを決して忘れないでおこう。

また自宅が火災危険エリアにある場合は、火の粉が自分の家に飛んできて火災が発生する可能性も。そのときの風向きによっ

災害の種類で行くべき避難所は違います!

自宅の状況をチェック!

地震時の避難

✔ 耐震性の低い建物か

耐震性が高く地盤も強い ➡ 自宅

耐震性が低く地盤も弱い ➡ 避難所

昭和56年(1981年)の新耐震基準以降、何度も耐震基準は更新され、新しい建物ほど耐震性は高くなっている。地盤の強さなど耐震性は築年数だけではないが、少しでも不安なら避難所移動も考えておくといい

✔ 木造家屋か

地震で倒壊した住宅の多くが木造住宅とも言われている。ただ、あくまで目安なので、基礎工事や地盤などの確認も必要

⇩

該当するなら火災・津波などの危険性が低い「避難所」へ

火災時の避難

✔ 火災危険エリアか

上図は東京都江東区の火災想定エリア。この通りに火災が発生するとは限らないが、火災の場合は避難所ではなく火災発生場所から遠い広域避難場所へまず移動しよう

該当するなら煙の流れとは逆の方角に！複数の「広域避難場所」を探しておこう！

本特集の最後に……

今すぐ絶対調べるべき!

これまで在宅避難を紹介してきましたが

危険エリア別

事前調べはマスト! 避難所で入所を断られる可能性も!?

て臨機応変に避難できるよう、公園や学校などの「広域避難場所」を複数把握しておくことがマストだ。

地震の避難場所＝水害時の避難場所とは限らない

次に自宅が津波到達エリアや水害エリアに該当するかを調べたい。国や各自治体が、どの地震にはどの程度の津波が来るか、どの川が氾濫するかなどの想定を発表しているので、発災エリアに関係する場合は水害時どちらの方向に逃げるべきかを絶対に確認しておかなければいけない。ここで気をつけたいのは、地震時の「避難所・避難場所」が水害時と必ず同じとは限らないということだ。「広域避難場所」が水害エリアにある場合、水害時にその避難所へ行ったら手遅れになることも……。高台などにある避難場所をしっかり把握しておこう。

自治体の防災マップや防災サイトをよく調べて

そして、避難が必要とわかったら、「自分が行くべき避難所はどこか」を正確に調べなければならない。この調べ方は自治体によってバラバラで、住んでいる地域の「自治体防災マップ」や「防災サイト」などを確認し、各自治体が住所ごとに振り分けている避難所などを確認することが必要だ。避難所は1カ所に人が集中しないよう事前に住民票で振り分けられた指定場所等がある。また逆に「地区内に残留。万が一、火災が発生しても地区内に延焼火災の恐れがない場合は自宅に残れ」といった指示がある地域も。そのエリアの人は避難所に行っても、自治体が事前に計画していないため、定員や優先順位などにより入所できない場合もある。住民票とは違うエリアで被害にあった場合は先にそのエリアの住民が優先されるケースもあり、最悪、定員に達した場合などは廊下で寝たり、近くの避難所を紹介されることも。まずはどんな災害がきてもいいよう事前調査を忘れないでほしい。

津波時の避難

✔ 津波到達エリアか

東京都などでは大地震発生時の津波の高さを示した想定図が発表されている。自分の住まいが津波到達エリアにある場合は安全な高台にある「広域避難場所」か「頑丈な鉄筋の建物」の3階以上に一時避難。その後、安全が確保されたら「避難所」などへ身を寄せたい

⇩

該当するなら高台に指定されている「避難場所」か鉄筋3階以上の建物を把握しておこう

水害時の避難

✔ 浸水想定エリアか

国土交通省
ハザードマップポータルサイト
https://disaportal.gsi.go.jp

国土交通省の「ハザードマップポータルサイト」で浸水をチェック。自宅が戸建てなど浸水のリスクが高い場合は、安全な「水害のための避難所」または「高台や鉄筋の3階以上にある避難場所」を目指そう

⇩

該当するなら浸水の可能性が低い「広域避難場所」を把握

リアルグッドデザイン賞

Real Good Design Award

第141回

中国メーカーが本気で作った
自動追従&障害回避する
未来のスーツケース

写真／fort

自律走行でついてくる
魔法のポーターロボット

中国で工場向けの自動輸送システムを製造販売しているフォワードXロボティクスが、その技術を民生品に応用して開発したのが、今回のオービスという自律走行型スーツケースである。

ハンドル部分のスイッチで起動し（このプロセスは少し待たされる）、盗難防止用のスマートバンドとペアリングした後に、再度スイッチを押すと、走行用の車輪がケース中央下部に降りてくる。あとは、適宜歩き出せば、自分の右側に回り込むようにして力強い走り（最高時速7・24㎞）で追従してくれる。障害物や人間は自動で回避するが、現状では社会が慣れていないため、人のほうで避けようとして混乱が起こるのはご愛敬。ハンドルに手を添えると瞬時にマニュアルモードに戻り、引いて歩けるようになる。

実は、筆者の周辺で、最もこのスーツケースに注目したのは、車椅子の人たちだった。荷物が自らフォローしてくれれば、車椅子の走行重量を増やさずに済む。今後は、そのような使われ方を通じて、こうした製品が社会に浸透していくのかもしれない。

メインの5MPカメラを含む複数のカメラで周囲を認識して走行し、オーナーから2m以上離れると専用のスマートバンドが振動して知らせる

フル充電で約20km走行でき、機内持ち込み可能な93.6Whのバッテリーを搭載。取り外せば、スーツケースだけを手荷物として預けられる

ForwardX Robotics
The Ovis Suitcase

映像認識によってオーナーをフォローし、障害物は自動で避けるペットのようなスーツケース（$640）
https://www.ovis.ai

大谷和利
Kazutoshi Otani

テクノロジーライター、神保町AssistOnアドバイザー。近著「ICTことば辞典250の重要キーワード」（共著・三省堂）。監修書「ビジュアルシフト」（宣伝会議）

MONOQLO

FREE Wi-Wi

MONOQLO的
FREE COLUMN
［フリーコラム］

むかーしむかし、人類は炎に寄り集まって生活していました。現代人は何に集うか？　そう、Free「Wi-Wi」スポットです。都会のオアシスで、言いたいホーダイ！

今月の欲しいモノ

スパイス
WFan ver.2.0 ハンズフリー DF201
実勢価格 1980円

本誌9月号でネックファン第1位に輝いた今年の超オススメ品

両手あけ・顔乾燥防止・後部座席用「土屋家新定番」のパーソナル扇風機

妻も息子も満場一致で便利品と認めた！

今月、家族にプレゼンするアイテムはハンズフリー扇風機「WFan（ダブルファン）」。

手持ち扇風機を持つ人も増えてきましたが、こちらは首にかけるタイプの扇風機で両手が塞がらない優れもの。元来、雨の時も出来れば傘をさしたくないぐらい両手が使える事に幸せを感じるタイプの私。便利グッズは大好きなのに両手は塞ぎたくない。なので耳や首にはお世話になりっぱなしだ。冷感マスクを耳にかけ、先月プレゼンしたBOSEのサングラススピーカーも耳にかけ、こちらのWFanを首にかける。かけまくっている。サンキュー首と耳！　最先端の極みだぜ。望んでいたビジュアルかどうかはおいておくが、両手が空いている！　最高！

これだけ猛暑が続くと35℃にならないものなら「今日はちょっと過ごしやすい」とまで思ってしまう日本。もうエアコンだけに頼っている時代ではなく個人でも暑さ対策をプラスさせる新時代。これはマストアイテムかも知れません。

早速テストしてみよう！

色のバリエーションも僕の調べる限り、限定版も含め約30種類もある。なんとなくJリーグのチームカラーに寄せているものとか、オフィシャルコラボのエヴァンゲリオンモデルや鬼滅の刃モデルだったり、選ぶ時間がすでに楽しい（笑）。昨年リリース後に大ヒットして、今年はver・2になり、10の改善点が施されたみたい。値段も手頃だし、これは良いぞ。さっそく装着。

ブーン！　おぉ！　涼しい！　こりゃ、ええぞぉ〜。重さも全く気にならないぐらい軽い。これでも、ver・2は2019年モデルに比べてちょっと重くしたんだとか。軽すぎてもフィット感が安定しないとの事。なるほど、これは経験者にしかわからない改善点。頼もしい。もうこれは消耗品扱いで勝手に購入しても良い気がするが、家族にもプレゼンしてみる。

おぉ、妻の第一印象は突破。

「あら、良いわね。どれどれ」

顔に風を当てる。すると、

「これ内側にもなるの？」

とファンの部分を身体に向け、風が流れる様にくるり。いやいや、これは顔に当てるのであって、逆に使うのは開発者に悪いよ……。

「こっちが良い！」

え？　どういう事？　僕も試してみる……。なるほど！　直接当たっている感じはないが、身体を通して穏やかな涼しさが持続する。脇が涼しいぞ。悪くないね！　肌が乾燥するのを嫌がる妻の場合、直接当てるよりこちらの方が快適みたいだ。使い方を色々変えられるのは流石WFan。息子にも試してもらう。

「これ、クルマの中で使いたい！」

え？　これまた、どういう事？　クルマの中はエアコンが効いていて快適な筈だが。

「めっちゃ涼しい！　だっていつもは冷たい風が後ろまで来ないんだもん！」

なるほど……。3列シートのファミリーカーに乗っている土屋家。エアコンの風がなかなか後列までには届いていないらしい。涼しいのはドライバーの僕だけであった。すまぬ息子よ……。これはクルマの中に常時置きも良いかも知れないですな。家族へのプレゼンは全く必要なく、家族全員で便利になるアイテムでした。外出時は勿論の事、自宅の作業場ではエアコンが効きすぎる事もあり、WFanで調節するのも良いかも知れない。

静かな場所だと、ちょっとファンの音が気になるが、ヘッドホンをしてしまえば気にならない。本当にオススメです。どんどんこういうパーソナル扇風機が増えていくかもしれないですな。この涼しさに慣れると、背中も涼しくしたい、耳にかけるタイプで後頭部にファンがついているのとかも欲しいかも！　耳を使って両手がフリー、素晴らしい相乗効果！　往年のケミストリー川畑さんのサングラスのかけ方は新時代を予言していたのかもしれない！　まさにこれこそケミストリー！

ではでは土屋礼央でした。

「これ買ってもイイ?」を俺はこうプレゼンしてます!

「土屋礼央式」欲しいモノを家族に伝える方法、大公開!

土屋礼央
アカペラ歌手グループ「RAG FAIR」のメンバーとしてデビュー。トークセンスを買われ、生放送のラジオ番組やTV番組のレギュラーコメンテーターとして活躍。現在は「TTRE」としてソロでも活動中

今月のプレゼン

土屋礼央の物欲プレゼン 第24回

今回の余談　MONOQLOの兄弟誌のひとつ『家電批評』さんの家電批評10月号「家電デジタル総選挙」特集のアンケート(P29)に答えているのでそちらも合わせて是非ご覧くださいー！

第119回 山本一郎のベストセラー切り捨て御免！

イラスト&題字／しりあがり寿

辛口評論家の山本一郎が、話題の本を読み漁って切り捨てる！今月は、人気思想家・内田樹の最新エッセイ！

やまもといちろう
ネット界で活躍中の評論家。「中央公論」「週刊アスキー」にも寄稿。著書に「ネットビジネスの終わり」など

今月のターゲット

サル化する世界
内田樹
「今さえよければ、自分さえよければ、それでいい」
——サル化が急速に進む社会でどう生きるか？

サル化する世界
著◉内田樹
定価◉1500円＋税
出版社◉文藝春秋

「日本辺境論」など数々のベストセラーを生み出してきた著者が、モラルの底が抜けた「サル化する社会」の中でどう生きるかを綴った一冊

昔は強打者だったのですがね……

ヤバい、ヤバいよこれはヤバい。ヤバいぞとってもヤバいぞホントヤバいよガチでヤバい、マジで本気ですんごいヤバいからこのヤバさを実感してほしいという気もしないでもないぐらいヤバい本です超ヤバイ。ということで、まずはヤバイ著者の内田樹さんから。

なんというのかなあ、昔は好きで読んでいた著者が、歳とともにくたびれてきて、また、読み手である私も経験を重ねるごとに「いや、この著者に求める論考はそういうもんじゃない」とか「さすがにこれは浅くない？もっと著者らしいテーマの切り方ってあるんじゃない？」みたいなモードになることはあるんです。書き手としての実力があるにしても、「あっ、これはまだ著者も腹落ちしないうちに締め切りに追われて書き流したな」とか、逆に「いや、この結論はおかしい。冒頭にこう断言していた以上、これは完全に矛盾するじゃないか」などと突っ込みを入れながら読むことになります。

優れた哲学者ほどそういう矛盾もまた読者と共存させるために書き連ねるものだ、と納得させられるだけのものは、いまの内田樹さんにはなくなっているんですよね。もちろん、読みにくいけど読み進めたくなるような言葉の運び方みたいなものは衰えていない分、何だかよくわからないカタカナで言及された内容が「これは何を言いたくてこの文章をこのパラグラフに置いたのだろう？」と思って前後を読み直してもさっぱりわからないとか、逆に理解したときに「なんだ、そういうことか。ならわかりやすく書いてくれれば楽なのに」と思ってしまう。

それを内田樹さんの著書にはありがちなことだからと容認していたのは、あくまで「私は内田樹さんの本を読み通したい」と思うからであって、昨今の雑な内田本（『街場』シリーズとか『そのうちなんとかなるだろう』とか）を読むたびに「劣化したのかなあ」としみじみ感じてしまうのです。偏ってるし、浅いし、事実がきちんと認識されていない箇所さえもある。ここまでくると、意地でも内田樹エッセイは読むぞと意気込んでいてもなかなか厳しいものがあります。

その超厳しいヤバい感じの本書が『サル化する世界』（文藝春秋）です。一言でいえば最近の若者は考えないよねって内容で、内田節っぽいレトリックも盛り込まれつつも読みようによっては単調で、それが良いのだとなるか、分かりづらくてつまらないとなるかは紙一重なところがあります。

「自分さえよければそれでいい」は世を問う警句として大事な論点だけれども、それをテーマにして時代性を切るのはなかなか無理があるだろうと。今の若者は知的に劣化したから刹那的な行動で我の欲求を追及するなら、団塊以上のジジイはそういうことをしなかったとでも言うのかね。

読み通してみてこの本で内田樹さんが何を考え、どういう提案を落としどころにしているのかという点は興味を持たせるには十分な内容ですし、性急な読み手だと「回りくどい。結論を先に言え」と目を通しながら絶叫するかもしれない論旨の転がり具合さえ我慢できれば納得できる部分も多いのです。

いわば、昔は強打者だったけどいまは打率が下がってきたベテランという趣で感じ取るならば、残念ながら「これはマストバイだ。いますぐ書店へGO」とは言いづらい側面はあります。ずっと内田樹本を読んできた私ですらそう思うのですから、お薦めされて手に取った読者さんの半分は「クソ本を薦めやがって」となり、残り半分弱は「ああ、そういうことか。まあ身につまされるところもあるし、面白かったな」くらいの読後感でいけるのではないかと思います。

繰り返しになりますが、そこまでたいした内容でもないパラグラフなのに、レトリックが小難しすぎて不必要に行ったり来たりしたり、これってなんだっけって国語辞典を引くようなことになります。夢枕獏かよ。

インテリというのはそういうものなのである、この程度の論考を読みこなせないようでは駄目だ、若者お断り、お前らはサルだ、くらいの勢いで内田樹さんが両手でドーンと突き放してきているのを、何だとこの野郎という気持ちで取り組む感じの本だよと思います。

ただ、文春らしく手触りのよい仕上がりにはなっているのでそこにこだわる方は是非どうぞ。

「ずっと追っている著者が変容する」読書家あるあるだけど、すごく悲しいわよね。

経営評論家・坂口孝則の 空想ビジネスコンサル

第17回「政治家とAI」

坂口孝則
未来調達研究所株式会社取締役。調達・原価・ビジネスモデルの専門家、コンサルとして、講演で日本中を飛び回る。最新刊に「日本人の給料はなぜこんなに安いのか ~生活の中にある「コスト」と「リターン」の経済学~」(SB新書)

レストランの案内係、電話受付、銀行の融資担当者……
AIが普及する未来には淘汰されると取り沙汰される職業を、経済・経営評論家としてテレビ・雑誌で活躍する坂口孝則氏が勝手にコンサルティング!

アルゴリズムに基づくAI秘書が今の政治に最も必要な存在かも

政治家の失言は「DAO」で激減する?

「こっち来んなよ」。

以前、職場の女性から聞いたのですが、総選挙のころに政治家から衝撃的な発言を浴びたようです。彼女は有名な政治家Hさんの街頭パレードに遭遇しました。Hさんが握手しようとするので、彼女が手を差し伸べつつ「旅行中で選挙民じゃないんですけど」と言ったところ、Hさんがさっと手を引き、述べたのが冒頭のセリフ。

これはむしろ清々しさすら感じます。民主主義の効率的行動というのでしょう。……凄えよな。

ところでDAO(※)という概念があります。「分散型自律組織」と訳されるものです。金融取引では、こういう条件なら買え、この場合は売れ、といったアルゴリズムが明確ならばプログラムに代替できますよね。それを組織全体に拡張した究極がこのDAOです。

たとえば物流業者と荷主がいるとして、その両者(社)を結びつけるとします。さらに物流業者と荷主の双方の評点がわかるとします。その際に各条件においていくらで運ぶかがわかれば、仲介業者は人間である必要はありません。ビッグブラザーならぬビッグデータの塊とプログラムがあれば充分だ。これがDAOの本質です。

そこで政治家は選挙のときに、自身のアルゴリズムを提供して選挙を闘ったらどうでしょうか。「税収が○○兆円まで減ったら、私は○%の増税に賛成します」「台湾への優遇措置に賛成します」「どのような状況になったら中国への強硬策に賛成です」など。それを条件式に落とし込んで、スーパーコンピューターでシミュレーションする。そうすれば、さまざまな国内・世界の経済や地政学的状況において、どのような日本が実現するか国民がわかります。結果、将来の確率論から、どの政治家を選んだほうがマシか国民が選択できます。

また少なくとも、自分が投票しようとした政治家が、その主張を実現できるかシミュレーションできれば投票行動に大きな影響を与えるでしょう。世代間の格差が広がるとかね。

いや、むしろ政治家のDAO的な仕組みがあれば、もはや政治自体をプログラミングできるかもしれません。そうすると、政治家の報酬も削減できるどころか、選挙時の名前を連呼する騒音に悩まされることも、冒頭の暴言を受けることもなくなります。

もっとも実現することはありません。政治というものは、場面によって優先順位や答えが異なったり、そもそも、過去に考えたこともなかった事態を前に決断したりすることだからです。アルゴリズム化できるものは、優秀な官僚組織が実行してくれています。

ところで私は失言で失脚するのがもっとも馬鹿らしいと考えているのですが、発言中にリアルタイムの炎上度をアラームしてくれるAIがあれば、かなり変わるでしょう。たとえば記者に「バカヤロー、そんな下らねえ質問するんじゃない」と言って炎上する政治家がいますが、リアルタイムに「炎上率100%」とアラートしてくれれば、「質問するんじゃない……なんてねえ、怒っちゃう政治家もいると思いますが、私は真摯に受け止めますよ」といった答えも可能になるでしょうね。

会社内の上司と部下のパワハラもなくなるでしょうか。「おい、このバカヤロー!……なんてね、言っちゃう上司もいるかもしれないよ。それにしてもこの資料ひでえな!……なんていう説もあったり、なかったり、ね。それにしても、お前クビだ!……なんて判例はないよなあ。ははは」。

明るい職場が実現できそうですね。

漫画:花くまゆうさく

※ Decentralized Autonomous Organization の略

第23回

profile
岡野 学
認知症の母親の介護生活2年目に突入した、44歳のライター。家電やガジェットに関する知識は多少あれど、介護の知識は皆無

ライター・岡野 学のデジタル介護録

ウチのおかんがボケちゃいまして

認知症700万人時代に向けた
新しい介護のカタチ模索中!

困った!

遠隔でおかんの血圧を毎日測る方法ってない?

病院や薬局など、おかんの血圧を聞かれる機会が増え、実家への血圧計導入を考えはじめた岡野。ただ、毎日計測の補助をするわけにもいかないし、データを管理するのも大変そうで……

Bluetooth搭載のスマート血圧計なら月イチの実家訪問でデータ回収できる!

測定データをまとめてスマホで見られると変化に気づきやすい

認知症の薬のほかに血圧を下げる薬も飲んでいるおかん。かねてより血圧計の必要性は感じていたのですが、毎日の測定やデータの記録がしづらいというリモート介護ゆえの問題から、導入を先延ばしにしていました。

ただ、今は小規模多機能型居宅介護サービス(以下、小多機)を利用しているので、頼めばいろいろなサポートをしてくれます。1日2回の服薬補助の際に、おかんの血圧測定を手伝ってくれるようお願いし、血圧計の購入に踏みきりました。

とはいえ、データの記録まで小多機にお願いするのはなんだか申し訳ないし、今後は病院に測定データも提出したいので、確実に管理する必要もあります。血圧のデータの記録・管理は自分ですることにしました。

そんなわけで、血圧計を選ぶにあたっては、測定データを簡単に転送・保存できることを最重視しました。本当は、実家で血圧を測定したら即座に自宅のPCやスマホにデータを飛ばせるWi-Fi通信タイプがベストでしたが、現在販売中のものは業務用で超高額か国内未発売の製品のみ。潔く諦めて、血圧計に保存された測定データを一気にスマホに転送できるBluetooth通信タイプを選びました。これだと血圧計の近くにいないと通信できませんが、月に数回は実家に行くので、ついでにデータを回収すれば大した手間にはなりません。

最終的に、上記のオムロンの血圧計を購入しまして1カ月ほど使ってみたのですが、概ね満足。スマホへデータを転送するのは一瞬ですし、血圧や脈拍の変化をつかみやすい表示も◎。さらに、不規則脈波や体動なども検出してくれます。データはCSVファイルで出力できるので、プリントアウトして医師に渡すのも簡単です。

なお、リモートで血圧を管理する場合、あとから測定状態を確認できる環境も必要です。先日「この日超血圧高いけど何があった!?」と慌てて見守りカメラの記録映像でおかんを見てみると、測定中に会話したりゲラゲラ笑ったりしていました。こんなこともあるので……。

今月はコレを導入

オムロン 上腕式血圧計 HCR-7602T
実勢価格:1万5680円

精度が高いとされる上腕式(カフタイプ)の血圧計。締め付け感の少ない「e-フィットカフ」を採用しているほか、100回まで(2人分)の計測データをスマホに転送し、血圧の変化や異常を一覧できる

異変もしっかりキャッチ
毎日の血圧をグラフで表示

健康データ管理アプリ「OMRON connect」にデータをまるごと転送

普段と違う測定結果が出ていた日は、見守りカメラの記録映像で測定前後の様子をチェック

教えて! くどひろさん

介護作家・ブロガー 工藤広伸さん

発売中

当連載のアドバイザー。認知症の母親との介護生活をブログや書籍で執筆中。最新刊「親が認知症!? 離れて暮らす親の介護・見守り・お金のこと」(翔泳社)は、7月29日の発売から1カ月で重版が決定

「ウェアラブルのライフロガーって便利ですか?」

「代表的なリストバンド型だと、認知症の人に使ってもらうのは厳しいでしょうね。それが何かを理解してもらうのも大変ですし、きっと装着しても違和感からすぐ外してしまいます。コロナで街に増えた非接触検温システムのように、近くを通るだけで健康をチェックできるようなものが出てくるといいんですけどね」

認知症じゃないならアリですが……

最近のライフロガーは、運動量や消費カロリー、脈拍などだけでなく、睡眠データや心電図、血圧などの情報も取得可能

次回 血圧計に加えて、コロナで話題のあのデバイスを追加導入!!

第39回
カレー沢薫の

雑誌批評
［ざっしひひょう］

かれーざわ かおる
1982年生まれ。漫画家、コラムニスト。『生き恥ダイアリー』『ニコニコはんしょくアクマ』の第5巻が発売中！

男子ごはんの道は自分で買って片づけること！

『東カレ』の対極にある ガチの食いしん坊雑誌

今回のテーマ雑誌は男性誌、そして今号の表紙には「ぶっかけ」と書かれている。おいおい、またインターネットがお得意のコンプライアンスと表現の自由論争で盛り上がっちゃうぞ、と思ったかもしれないが、今回取り上げるのは『dancyu』である。

そしてもちろん「ぶっかけ」とはぶっかけうどんのことだが、逆に「ぶっかけ」と聞いて、何も連想しない人間は健全に育ってないような気がする。

『dancyu』は、男性向けグルメ情報雑誌で、タイトルは「男子厨房に入るべからず」からきている。

つまり現在なら炎上必至、少なくともインターネットがお得意のジェンダー論争に突入することは間違いなしなタイトルであり、おそらく作っている側ももうタイトルの由来に関しては聞いてくれるなと思っているだろう。

しかし、『dancyu』の創刊は何せ30年前である。90歳以上のジジババが耳を疑うような差別用語をドロップしまくるのを今更諫めるのが野暮なように『dancyu』はもはや『dancyu』でしかない、と思った方が良いだろう。『dancyu』は男性誌であるが、表紙はロハス系女性誌のようにすっきりしており逆に「ぶっかけ」という文字が間違い探しのようだ。何せ出しているのがプレジデント社なので、意識高い系男子のためのグルメ誌であろうと思ったが、それはある意味正しくある意味間違っていた。

確かに、紹介されている店はどれもオシャレだし、料理のレシピも全部ひと手間かかっていて、見た目も良い。丸亀製麺ガチ勢サラリーマンからすると「しゃらくせえ」の一言だろう。

しかしこの雑誌は、最初から最後まで「食い物の話しかしていない」のである。

普通男性誌といったら、何がテーマであっても靴やカバンの、大衆誌になると包茎手術と開運ブレスレットの広告が闖入してくるものだが、『dancyu』は徹頭徹尾、飯の話しかしていない。

確かに紹介されている店や料理は全部小洒落ているので、女を連れてけば喜びそうではあるが、謎の港区という概念に住んでいるコンサル業のおっさんと、いそうな女がワイングラスで乾杯しているような写真は1枚も出てこない。

そもそも飯の写真ばかりで人間すらあまり登場しないのである。つまり『dancyu』は本当に飯の話しか見たくない男が読む食いしん坊向け雑誌であり、そういう意味では非常に無邪気なのだ。

おそらく『dancyu』を読んでいるのは食べ歩きに命をかけている、比較的経済的に余裕のある男性、そして料理が趣味の男性だと思う。

しかし『dancyu』に紹介されているレシピは365日家族に飯を食わさなければいけない人間用の「とりあえず食えて栄養がある料理」ではなく、材料も作り方もひと手間かかったこだわりのレシピが多い。「チリパウダー」など、必ずレシピに「どこのご家庭の冷蔵庫にもないもの」が一つは登場しているのが特徴だ。

つまり、たまに趣味で料理をする男用という感じがする。料理をするのは良い事だが、こういった「男の料理」には「1回しか使わない謎の調味料を大量に買ってくる」「やたら時間がかかる」「その割に味は微妙」「片づけをしない」という、嫁をキレさせる要素の方が多かったりする。

「dancyuごはん男子」になろうという人は「材料は自分の小遣いで買う」「片づけるまでが料理」ということを踏まえたうえでトライしていただきたい。ちなみに、片づけ問題に関しては現在「食洗機」という救世主がいる。

よって『dancyu』は掲載されている料理が平和的に作られるように「食洗機」の広告くらいは入れてみてはどうだろうか。

今月の雑誌

dancyu
2020年9月号

「食こそエンターテインメント」をコンセプトに1991年に創刊されたグルメ雑誌『dancyu』。首都圏の店舗を中心に食べ歩きやレシピ、食材探しなどを紹介する月刊誌

『dancyu』9月号では「夏のおつまみ」をテーマに人気店のおつまみメニュー、トマトやとうもろこしなどの夏野菜を使った一杯飲みたくなるようなレシピなどを紹介している。さらにカレー沢先生の筆が走る「ぶっかけ」特集では、うどんだけでなく蕎麦にもぶっかけているのでチェックしてみては。

三四郎・相田の 三四才、はじめてのひとり暮らし

Living alone

「(当時)34才、人生初のひとり暮らし」を始めた男はいったいどこに戸惑い、どう暮らしているのか。「港区(ひとり暮らし2件目)に引っ越したよ、家賃すげーよ!」でお馴染み相田のひとり暮らし3年目の"シーズン2"的なヤツです。

第24回

マジでかわいい俺の新しい家族

三四郎 相田周二

37才、マセキ芸能社所属。お笑いコンビ三四郎のボケとしてテレビ、ラジオ等で大活躍。意外とラジオではオラオラキャラが浸透している

名前は「シロ」と「クロ」これからよろしくな

この場を借りて皆さんにご報告させて頂きます。新しい家族が増えました。白猫のシロと黒猫のクロです。宜しくお願いします。もうね、2匹とも超可愛い。ずっと見てられるし、毎日早く家帰りたくなるよな!……。

シロが5月3日生まれ、クロが5月10日頃生まれだから2匹とも生後4ヶ月位なんだけどさ、すでに体格にだいぶ差があんのよ。クロがシロの倍くらいデカい。こんな差つくもん？ 普通？ まあ、オスはメスよりデカいらしいんだけどね。

名前はめちゃくちゃシンプルにしたのよ。覚えてもらいやすい方が絶対いいっしょ？ あと俺『鉄コン筋クリート』が大好きなんだわ。

松本大洋の漫画ね？ キャラが好きだからシロとクロ。シロは甘えん坊でクロはクールだからピッタリなんだよ。漫画みたいにクロがシロを守ってくれたら理想なんだけど、今んとこ円になって互いの尻尾噛んでる……どーゆう遊び？ めちゃくちゃ癒されるけど。

あと今って猫のトイレも自動のがあんのね。トイレの手入れって1日何回もやるの大変なんだよ。シャベルみたいので一回一回取ってさ、猫って綺麗好きだからさ。前飼ってたからわかんのよ。サンシャイン池崎が猫飼ってるからちょっと前に色々聞いたら、自動トイレはホントに楽だから買った方がいいって言われてたのね。留守中も自動で排泄物を取り除いてくれるなんて最高じゃん。

早速調べたらさ……むっちゃあるじゃん種類。どれ買っていいかわかんねーのよ。調べてよく出てくるのが「キャットロボット」「キャットリンク」「サークルゼロ」の3製品。池崎の使ってるのはキャットロボットらしくて、収容量がとてつもないから排泄物溜まったら捨てるって作業が1週間に一回でいいらしい。めちゃくちゃ魅力的じゃん？ でも、よくよく見たら猫の体重で反応する仕組みみたいでさ。キャットリンクも同じなんだけど、うちの猫はまだ体重が軽いから消去法でサークルゼロになったんだよ。あっぶねー。危うく全く作動しない自動トイレ買うとこだったわ。それってもう、手動トイレじゃん。

で、そのサークルゼロは体重じゃなくて入口のセンサーで感知するから子猫でも反応するんだって。デザインも真っ白な球体でサイヤ人が地球に来るとき乗ってきた宇宙船ポッドみたいな感じ。カッケーし、これ買おうって思ったんだけど値段が7万7000円もすんのね。まぁこれはもうしょうがないと思いながら調べてたら50%オフで買えるサイトがあったんだわ！ ここしかなくない？ と思って購入しようとした時に丁度ロケが始まったからその画面のままにしてさ、休憩中に買おうとしたんだけど、一応ここのサイトの口コミとか調べておこうと思ってね。俺、食べログも行く店は絶対調べちゃう食べログガーだからさ。で、調べたらソッコーで「詐欺サイト」って文字が出てきてさ。まじであぶねー！ 危うく知らないやつに3万8500円仕送りするとこだったわ！ ネットショッピングの闇だね。

ってことで、正規の値段で買ったんだけど……まーー楽！ 2匹だったら4日に1回くらいのペースで排泄物も捨てればいいし、猫がトイレ内に入ったら感知して停止する安心仕様。これで7万7000円なら俺は全然出すよ。いい買い物した！ 超満足！ サンキュー池崎！

その後、他にも色々猫グッズ買っちゃってさ。やっぱ出しちゃうよね愛猫の為だったら。秒で親バカなれるんだよ。ちょっと高めのスッゲーふっかふかのクッションも買ってさ、そこに寝てたら可愛いなーとか思ったんだけど、届いていざ置いてみたら、ぜんっぜん気に入ってくれないのな。猫に値段は伝わんねーなー。

で、そんなうちのシロとクロが今一番気に入ってるグッズが600円で買った、先がたい焼きになってるねこじゃらしだよ。値段じゃねーのよ。あと最後にこれだけは言いたいんだ。結局猫じゃらしなのな。我が家の愛猫のがっつき具合を見て本当に心配なことがあんだけどさ……あの～……ちゅ～るって合法？

通常比50%増の原稿が届いたんですがさっそく親バカ愛が溢れ過ぎでは!?(編)

何百万でも惜しくねぇよ…
コイツらのためならさ
サークルゼロ ¥77,000
キャットリンク ¥59,950
キャットロボット ¥98,000

Illustration／サレンダー橋本

ほぼ同い年なのに体格がこんなに違うのよ

山田と呉屋のW検証!
ワイヤレスイヤホン&
100円ショップ調査への道
作:なかむらみつのり
なかむら
毎回無理やり体験取材をやらされる売れない漫画家
山田
時の流れに身をまかせて担当編集に。企画では検証の鬼とウワサが立っているとか……
こんな世の中だからこそ売れた製品も! 今回は、Web会議用のイヤホンと100均のオーディオを、山田と子分の呉屋が調査します!
編集担当・山田と子分の呉屋がタッグを組んで検証!
いろいろなオーディオの音質をチェックします
「通話用ワイヤレスイヤホン&100円ショップイヤホンスピーカー」調査への道
作:なかむらみつのり
編集部
最近テレワークでWeb会議など増えてますよね
確かに
家だと話を聞かれるのが気になるから
通話用イヤホン欲しいんだよね
まさにソレです
そこで今回は私の子分の呉屋とのダブル企画
サッ
ご存知新人のゴーヤ君
通話用イヤホン&100円ショップスピーカーなどの音質調査です
呉屋企画5000円台の通話用イヤホン4品
◉Anker
◉Air by Mpow
◉EarFun
◉OPPO
山田企画100円ショップスピーカーなど4品
◉ステレオイヤホン
◉Bluetoothスピーカー
◉ハンズフリーイヤホン
◉スマホスタンド
ってかダブルでやる必要あんの? 何か不安だ…
ご安心を
フィュージョン!!
子分ができて何かふっきれたな山田…
識者の先生も呼んでます
どうも
大体イヤホンで違いはあるんですか?
おー!
AVライター
折原一也さん
チェックするのは
◉音質
◉マイク部のノイズ
◉ノイキャンの性能
きっとメーカーで違いが出ますよ
テスト方法はこんな感じ
マイクの性能を聞く
イヤホンの性能を聞く
ヘッドホンは高性能で同じものを使用
では用意できたので検証開始しましょう

近っ
てっ
え？
ですよね
これじゃイヤホンの意味なくね!?
大丈夫かね君の子分…
す…すみません
……
たぶん…
別々のフロアで再検証
OKです
じゃあイヤホンの音量調節から
聞こえますか〜
Anker
¥4999
通話用ので初めて聞いたけど
流石ベストバイメーカーのアンカー
すげークリアに聞こえるもんだね
でもやはりモノで違いは出ますよ
コレ
聞こえますか〜
EarFun
¥4980
コレはボヤけて聞こえる
OPPO
¥5273
聞こえますか〜
前に出るようなクリアな音
そして次はマイクの音質
Anker
聞き取りやすい
¥4999
EarFun
¥4980
やはりボヤける
OPPO
¥5237
大音量でクリア
paenoon
尖った音質
¥4080
メーカーで違いが出ましたがイヤホンがよければマイクの音質もよかったです
で…結局音声トラブルやらあって4つのイヤホンでまさかの検証時間2時間超え
す…すみません
新人だけど手際悪くね？
いいか？次は僕の検証だ手際のよさをよく見ておくんだぞ
はい
珍しく山田がやる気だ

このコロナ時代でも爆売れしてる100均グッズ

BLUETOOTH SPEAKER 2 ¥660

高音質ステレオイヤホン マイク付き ¥330

かんたん接続でハンズフリー通話 ¥330

置くだけで音が広がるスマホスタンド ¥110

特にSNSでバズったオーディオ系グッズを検証します

さあ チェックお願いします

流石~

ふむ

100均は身近なだけに気になるな

へえ~

で…使ってみると

悪くない

300円だぞ

千円クラスのイヤホン買うならコレで十分

値段以上の音質なうえに防滴だし

お風呂で使ったらよさそう

ハンズフリーうーんこの音質は…

意外と音に厚みが出るし面白グッズとしてアリかも

と…意外と100均でも使えそうなものもありました

なかむらベストバイ

通話用イヤホン
OPPO
音がかなりクリア！

100均オーディオ
BLUETOOTH SPEAKER 2
お風呂で使えるのが楽しそうで価格も手頃

ふ~30分で終了したぞ

流石っす

てか 山田は何もやってねーけどなでも何でゴーヤ君とダブル検証かわかったわ

子分の前でかっこつけたかったんだな山田…

まあいいコンビかもな…

ハハハ

と…思うと久々に微笑ましく思えた検証だったのであった

結論 僕だってたまには誰かに褒められたい！ということで企みは無事成功しました

後輩に認められたものの先生に下心がバレました

前回のドッキリ企画を経て、身の引き締まる思いでスタートした今月号。今月は、こんなご時世だからこそヒットした製品を調査。やはり、Web会議が増えてきたなかで見映えを気にする人も増え、ゴツいヘッドセットではなく、通話用にワイヤレスイヤホンを買う人が多いよう。また、話変わって、100均製品はSNSでも大人気で、製品がバズって売れることもしばしば。そこでSNSをチェックすると、100均製品には見えないオーディオがバズり中！

今回のコトハジメではこういった、このご時世にヒットしたオーディオ機器を集め、AVライターの折原さんと便利かどうかを検証します！と、表面上はまともなテーマを掲げましたが、今回は山田と呉屋の2人で折原さんに取材。後輩に尊敬の眼差しで見てもらうことと、その現場を先生に描いてもらって、後輩をフォローするデキる先輩として内外にその名を轟かせることが真の目的。下心が見え透かないように、淡々と検証をこなし、無事、尊敬の眼差しで見てもらえました(多分)。

後日、楽しみに待っていた先生の原稿があがってきたので、チェックしてみたら、下心はしっかりバレていました。先生の洞察力、おそるべし。(編集担当・山田)

なぜか無性に
食べたくなる！

編集 山内

先月で終わりかと思いきや、今月も担当になった。ネタが通らないのが悩み

そんなモノ検証してどーするの？

どーでもいい疑問を
編集~~海田~~山内が体当たり調査

なんだかよくわからないけど、気がつけば今月もこのページの担当に。先月の仮面ライダー企画が思ったよりも反響があり、嬉しい限りです。みなさん、アンケートで山内にやってもらいたい企画があればぜひ送ってください。先月は僕の趣味全開のページでしたが、今月は誰の趣味のページなんですかね……？

第17回 限定ペヤング総選挙開催!!

リバイバルして欲しい！

どうも、山内です。いきなりですが今月も海田はお休みです。復帰を楽しみにされていた物好きな読者のみなさま、申し訳ございません。もうしばらく山内回が続くとか続かないとか、実は僕もよくわかっていません。連載乗っ取りを企む僕としては嬉しい状況なのですが、やはり海田から実力で担当の座を奪いたいというか……。このままなあなあで担当の座につくのは僕のプライド的にアレなので、海田！早く帰ってこいよ！

さて、本題に入る前にちょっと愚痴らせてください。この連載って毎回ネタ案を10〜15くらい出すのですが、僕と編集長の相性が悪いのか、なかなかOKが出ないんですよ。先月の仮面ライダーは奇跡でしたね。元々海田が戻ってくると思っていたこともあり、なかなかテーマが決まらず今月も山内はネタ難民と化しました。「プレステ5を予約できるよう徳を積む方法」とか面白いと思ったんだけどなー。サラッとスルーされたもんなー。そしてスケジュールが差し迫る中、編集長が突然こんなことを言い出した訳ですよ。「今月はペヤングで行こう」と。いやいやいやいや、「ペヤング」って。それなら僕の「恋愛ソングの君を守る率調べ」の方が絶対おもしろ……イエ、ナンデモナイデス。ボク、ペヤングダイスキ！

ペヤングってこんなに種類あるの……？

●ペヤング食べようぜ！

ということで、もはや恒例となった（と思っている）長い前置きも終わりましたので、本題に入りましょう。今回はシンプルに「ペヤング全種類食べ比べ」です。コンビニで必ずといっていいほど見かけるペヤング。中には「チョコレート味」だとか「そんなのあり？」っていう期間限定味もありますが、気がつけば商品棚から消えてるんですよね。あまりにも消えるのが早すぎて、認識すらできなかった味とかもあるはずです。「食べ逃した！」なんて人が出ないように、また「どんな味か気になるけど自分で買うのはちょっと……」という人のために、今絶対に食べておくべき&メーカーにリバイバルして欲しいペヤングを探してあげようって企画です。決して編集長浅沼の欲望が反映されている訳ではありません。決して。

早速、ペヤングを調達するために現行製品をリストアップしました。その数なんと15製品。え？ペヤングってこんなに種類あるの？普通の味だけでもサイズ違いで3種もあるんだけど？そして今回入手できたのはその内の13種。さすがに一人で食べるにはキツ過ぎるので、ペヤングが大好きそうな編集部のヤングメン（平均年齢28歳）たちにも手伝ってもらいましょう。女性意見も欲しいので、こうなったら編集部員9人全員で検証だ！やはり持つべきは仲間ですね。

●実食スタート！

こうして今回「ペヤング総選挙」が開催。評価項目は「おいしさ」「インパクト」「リピート度」の3項目です。しかし、数多くの食企画を世に送り出してきたといっても、我々の味覚は素人に毛が生えたレベル。味の優劣を語るなどおこがましい、ということで今回は食べた時のインパクトだけでランキング。他の得点は参考程度に見てください。

●恐怖の「獄激辛」

最もインパクトが強かったのが「獄激辛やきそば」。編集員全員を名前に偽りなく、地獄に突き落としました。なめてかかると痛い目を見るどころの騒ぎじゃありません。激辛系は他にも「激辛焼きそば」と「激辛やきそばEND」の2製品があるのですが、辛さレベルは天と地ほどの差があります。この2製品は辛い物好きなら「ウマい！」と食べられま

結論

実食中、糖質制限中で食べれない北島（副編）の目が怖かった！

インパクト度上位は辛い系がほぼ独占！

順位	製品	インパクト	おいしさ	リピート度	総評
1位	獄激辛やきそば 実勢価格：205円	9／10	6／10	3／10	編集部員全員を一口でKOした、地獄からの使者。30分は辛さが残って仕事どころではなかった。痛い。マジで
2位	超超超大盛GIGAMAX ガーリックパワー 実勢価格：408円	8／10	5／10	5／10	これが最高にウマい。リピートします。ぜひ食べてみて！ ただし、香りが強烈なのは間違いないのでデート前に食べるのは避けよう
3位	激辛やきそばEND 実勢価格：193円	6／10	6／10	5／10	辛いは辛い。僕はコレも食べられません。獄激辛を食べた後だと、よりウマく感じてお得感も味わえるという意見も
3位	激辛やきそば 実勢価格：193円	6／10	7／10	6／10	これを食べて「辛い」と叫んでいた僕は愚か者でした。僕でもまあ、普通に食えます。辛いの好きなら余裕らしいです
5位	ブラックスパイシーやきそばシーフード味 実勢価格：205円	5／10	8／10	6／10	発売されたばかりの新作。スパイスが効いてて辛いけど、ウマい。でも、もうちょっとシーフード要素を入れてあげて欲しい
5位	超大盛やきそば ハーフ＆ハーフ激辛 実勢価格：230円	5／10	8／10	6／10	普通のも辛いのも食べたい人のための贅沢な一品。でも、仕切りとかはないので、ソースが混ざらないようにするのがちょっと面倒
5位	超超超大盛GIGAMAX 関西風天かす 実勢価格：408円	5／10	8／10	5／10	ウマいけど、ソース焼きそばに天かす入れただけじゃない？ っ言ったら、他の編集員たちにめっちゃバカにされました
5位	黒ゴマMAX やきそば 実勢価格：193円	5／10	7／10	5／10	おいしい＆スパイシーで味は好評でした。だけど、「ゴマが歯に挟まるのが嫌っ」と女性陣からはやや不評……
5位	超超超大盛GIGAMAX 納豆キムチ味 実勢価格：408円	5／10	5／10	3／10	ごめんなさい、納豆だけは無理なんです……。でも納豆好きとキムチ好きからは「もっとインパクトが欲しかった」とのコメントが
10位	ソースやきそば 実勢価格：193円	4／10	8／10	8／10	王道中の王道。食べると「やっぱりこれだよね」って安心する味。総合得点は1位でした。そりゃそうだよなあ
10位	ソースやきそば 超大盛 実勢価格：230円	4／10	7／10	6／10	ちょうどいい大きさ。お昼ご飯とかこれで満腹になれてかなりコスパが良い。当たり前だが味は普通のソース焼きそばと変わらず
10位	ソースやきそば超超超大盛GIGAMAX 実勢価格：408円	4／10	7／10	5／10	ソース焼きそばが極限まで大きくなった2142Kcal。混ぜるのが大変で、味にムラができることも。味はやっぱり普通と変わりません
10位	ペヨング ソースやきそば 実勢価格：193円	4／10	6／10	5／10	ペヤングから肉とカロリーを抜いて、味も微妙に変えた公式が出したニセモノペヤング。パッケージも絶妙にニセモノ感が出ている

ガーリックこそが至高！

すが、「獄激辛やきそば」は口に入れた瞬間に辛さの暴力に襲われ悶絶。これはぜひ食べていただきたいのですが、本当にやばいので、自己責任でお願いします。

●ガーリック論争勃発

続いては「超超超大盛GIGAMAX ガーリックパワー」。まず、香りから強烈で、編集部全体をニンニクの香りが支配してしまいました。味もニンニク感がかなりガツンときて、たまりません。しかし、ここで味について編集部で意見が割れ、論争が勃発。僕と副編桜井は集めたペヤングの中で一番ウマいと思っているのですが、木川と最年少の山本は「信じられない」と否定的。議論はヒートアップしましたが、今考えるとかなりバカっぽいな。

他の「超超超大盛GIGAMAX」シリーズですが、「関西天かす」は普通にウマくて、インパクトはやや薄。「納豆キムチ味」も納豆好きたちからは「物足りない」と評価が伸び悩みました。納豆が苦手で食べられない僕からすると、香りだけでノックアウトされそうなほどのインパクトだったのですが……。

●最新作の実力とは……？

ペヤング最新作の「ブラックスパイシーやきそば シーフード味」は、インパクトはやや薄でしたが、コショウ系のスパイシーな感じがウマいと好評。でも、シーフード要素が薄い！ 具として入ってるカニカマを食べてやっと感じるレベル。後半試食した人は、カニカマが残ってないからか、ただのスパイシー焼きそばでした。もっとカニカマ増やしたほうがいいかと。それでもウマいので、コンビニから消える前に食べてみることをオススメします。

今回のペヤング総選挙、いかがだったでしょうか。ちなみに総合得点だと、1位になったのは「ソース焼きそば」。なんだかんだ言ってもみんな普通のペヤングが好きなんですね。ところでこの大量のペヤングはどうしましょうか？ あ、持って帰ります？ じゃあみんな好きなの持っていって……ちょっと待って！ 納豆味だけ置いていくのはやめて！

イマの人気と流行をキャッチ！ 価格.com

売れ筋ランキング Review

今月のテーマ イヤホン・ヘッドホン

（累計期間：2020/8/1～2020/8/28）

ノイキャン対応モデルからハイコスパモデルまで多彩な製品が出揃った完全ワイヤレスモデルを中心に盛り上がるイヤホン・ヘッドホン市場。最新の売れ筋と失敗しない選び方を検証する

Earphone & Headphone

【イヤホン・ヘッドホン】

格安完全ワイヤレスで存在感を見せるアンカーとヤマハの2大メーカーが絶好調!

発売からしばらくたち、価格が下がりつつある「AirPods Pro」や「WF-1000XM3」の販売が上向き傾向にある。高品質なハイエンド帯のみならず、ノイキャン非搭載の格安モデルも人気が高い。「メーカー別ではモバイルバッテリーで有名なアンカーとオーディオの老舗ヤマハが好調。オーバーヘッドタイプではソニーの「WH-1000XM3」の後継機種「WH-1000XM4」が注目です」（鎌田さん）

1位 UP アップル **AirPods Pro** 価格.com最安値：2万7650円

相場が下がり買いやすくなったことで、「AirPods」は、ノイキャン対応の"Pro"が主役に。販売も好調で、1位に返り咲いた。カナル型ならではの高い没入感と快適な装着性に加え、接続性のよさ、感圧センサーによるスムーズな操作やリスニング中に周囲の音が聞ける「外部音取り込みモード」も好評だ

タイプ	完全ワイヤレス
最大連続再生時間	5時間
本体重量	5.4g

2位 UP ソニー **WF-1000XM3** 価格.com最安値：2万2135円 完全ワイヤレス／8時間／8.5g

ノイキャン時代を切り拓いた完全ワイヤレスの傑作。「外部音取り込みモード」など実用的な機能が充実。ストリーミングの音楽や動画をハイレゾ相当にアップスケーリングする技術も採用されている。価格的にも買いやすさが増し、一気に浮上した

3位 DOWN ゼンハイザー **MOMENTUM True Wireless 2** 価格.com最安値：3万4770円 完全ワイヤレス／7時間／6g

こだわりの強いオーディオファンも認める、高い解像感とバランスのとれたチューニングが強み。名門ブランドの中でもいち早くノイキャンに対応。屋外での安全性を高める外音取り込み機能も備えている。高額をものともせず3位を堅守

4位 DOWN ヤマハ **Empower Lifestyle TW-E3A** 価格.com最安値：7821円 完全ワイヤレス／6時間／6.3g

老舗ブランドの独自技術で、耳への負担を抑えたやさしい装着感と、自然で聴きやすいサウンドを両立。1万円以下とコスパも高い

5位 UP アンカー **Soundcore Liberty Air 2** 価格.com最安値：7999円 完全ワイヤレス／7時間／53g

オーディオ業界でも頭角を現すアンカーが今月も堅調な販売をキープ。高いユーザー評価もセールスを押し上げる要因になった

6位 STAY ソニー **WI-C310** 価格.com最安値：4050円 ワイヤレス／15時間／19g

落下しにくいネックバンド式ワイヤレス。装着感のいいハウジング設計や絡みにくいコード、急速充電機能なども評価が高い

7位 UP ソニー **WH-1000XM3** 価格.com最安値：2万8282円 オーバーヘッド／38時間／255g

圧倒的な軽量性と高音質を兼備するノイキャン対応のヘッドホン。後継機の登場によって相場も下がり、再浮上の兆しを見せている

8位 UP アンカー **Soundcore Life P2 A3919011** 価格.com最安値：4999円 完全ワイヤレス／7時間／62g

IPX7相当の防水性能を備え、天候やシーンを問わず使用が可能。4999円と値段も手頃で、スポーツ用としても支持を集めている

9位 NEW ソニー **WH-1000XM4**※1 価格.com最安値：4万円 オーバーヘッド／38時間／254g

10位 NEW ヤマハ **Empower Lifestyle TW-E5A** 価格.com最安値：1万4491円 完全ワイヤレス／7時間／7g

※1 取材日時点では予約販売時のランキングデータです。

高品質ノイキャンモデルと格安モデルで売れ筋が二分

ヒットが少ないといわれるオーディオ機器市場で、常に安定した人気を保っているのがイヤホン・ヘッドホンだ。最近では完全ワイヤレスイヤホンがトレンドの主流で、名門ブランドの高級モデルやコスパの高い格安モデルなど様々な製品が登場している。

発売当初は通信が不安定で音切れが激しいうえ、音質も決していいとはいえず、関心度も低かった。しかしアップル「iPhone」のイヤホンジャック廃止や、初代「AirPods」の誕生をきっかけに、ユーザーは爆発的に増加。開発競争も加速し、通信やチップの技術革新によって、最近のモデルではストレスなく音楽や動画を楽しめるようになり、「完全ワイヤレス」モデルは現在イヤホンの定番として盤石の人気を誇っている。

「価格.com」を運営するカカクコムの鎌田剛さんによれば、現在の完全ワイヤレスイヤホンの主流は、「アクティブノイズキャンセリング」対応の高価格タイプと、1万円以下で買える格安モデルに二分されるという。

「通勤・通学など屋外でイヤホンを使う機会の多い人は、周囲の雑音を軽減してくれるノイズキャンセリングタイプがオススメです。アップルの『AirPods Pro』や、ソニーの『WF-1000XM3』に加え、ゼンハイザーやパナソニックなど名門メーカーの高級モデルも、生粋のオーディオファンから高い評価を受けています」（鎌田さん）

格安モデルの中では、ヤマハやアンカーが売れ筋だ。移動中には聴かない、予算を抑えたいという人は、ノイズキャンセリング非搭載モデルでも、十分に音楽や動画を楽しむことができる。

「完全ワイヤレスイヤホンにはコードが邪魔にならないというメリットがある半面、耳から落下しやすく、本体も小さいのでなくしてしまうこともしばしば。落としやすい人にはネックバンドタイプがオススメです。バッテリーのもちもよく、長時間の使用にも適しています」（鎌田さん）

また、型コロナの影響で自宅にこもる人も増えたため、長時間装着しても耳にやさしく聴き疲れしないオーバーヘッドタイプも人気が再燃。ノイズキャンセリング対応のオーバーヘッドモデル「WH-1000XM3」の売れ行きも好調だ。自分のスタイルに合った1本を選んでみよう。

株式会社カカクコム
執行役員
ショッピング事業本部
副本部長
鎌田 剛さん

取材・文／大石七里
取材日／8月31日

※ランキングデータ提供／価格.com。ランキングはカテゴリを対象とした総合ランキングです。「スマートフォン」カテゴリは、人気・注目ランキングとなります。
掲載している価格は価格.comの最安値で9月2日現在の価格です。

Digital Single-Lens Reflex Camera

デジタル一眼カメラ

キヤノンの怪物「EOS R5」「EOS R6」が高価格をものともせずトップ2を占拠した!

先月に続きキヤノンの「EOS R5」が連覇。ボディだけで50万円弱という高額モデルだが、あまりの人気で販売店の在庫が枯渇し、予約による入荷待ち状態が続いている。「今月は『R5』の下位モデルとなる『EOS R6』も発売されましたが、こちらも販売は絶好調です。位置づけは下位モデルではありますが、スペックはハイエンドレベル。キヤノンの勢いはしばらく衰えそうにありません」(鎌田さん)

1位 STAY

キヤノン
EOS R5 ボディ
価格.com最安値:45万5400円

有効画素数約4500万画素のフルサイズCMOSセンサーを搭載した、EOS史上最高のスペックを誇る新フラッグシップ。一眼レフからの乗り換えや、買い替え組が殺到し、高額ながら多くの店で品切れ状態が続く。コロナ禍で低迷した市場の起爆剤となった

有効画素数 4500万画素 / 撮像素子 フルサイズ / タイプ ミラーレス

2位 UP

キヤノン
EOS R6 ボディ
価格.com最安値:30万1950円

2010万画素 / フルサイズ / ミラーレス

「R5」に続いて登場したEOS Rのもう一つのキラーモデル。ミドルレンジだが、解像性能を除くと「R5」と共通点が多く使用感に大差はなく、こちらも一瞬で店頭在庫が消えてしまった

3位 DOWN

オリンパス
OM-D E-M10 Mark Ⅲ EZ ダブルズームキット
価格.com最安値:4万9114円

1605万画素 / フォーサーズ 4/3型 / ミラーレス

ダブルズームレンズ付きで5万円を切った、エントリーモデルが3位に。タッチするだけでピント合わせやシャッターが切れるチルト式液晶の使い勝手がよく、ファミリーユースの需要も高い

4位 DOWN

ソニー
α7 Ⅲ ILCE-7M3 ボディ
価格.com最安値:20万円

2420万画素 / フルサイズ / ミラーレス

発売から2年以上が経過したが、画質のよさや安定した手ブレ補正、顔検出といった総合力で売れ続ける人気モデル

5位 UP

ニコン
Z 50 ダブルズームキット
価格.com最安値:13万5405円

2088万画素 / APS-C / ミラーレス

スマホからのステップアップユーザーなどに好評。多彩な絵作りができる20種類の画像加工機能も人気を牽引する

6位 UP

ソニー
α7 Ⅲ ILCE-7M3K ズームレンズキット
価格.com最安値:21万3705円

2420万画素 / フルサイズ / ミラーレス

初めてのフルサイズミラーレスとして選ばれているズームレンズ付きモデル。定番品として、長期にわたりトップ10入り

7位 UP

キヤノン
EOS Kiss M ダブルズームキット
価格.com最安値:8万2800円

2410万画素 / APS-C / ミラーレス

学校行事や旅行で使用するファミリー向けとして人気のモデル。ボディのコンパクトさと軽さが女性層にもウケている

8位 UP

キヤノン
EOS R ボディ
価格.com最安値:17万8000円

3030万画素 / フルサイズ / ミラーレス

キヤノンの初代フルサイズミラーレス。相場が下がり、お買い得感も高い。ファームアップで機能も大幅に向上している

9位 UP

ニコン
D5600 ダブルズームキット
価格.com最安値:7万850円

2416万画素 / APS-C / 一眼レフ

10位 STAY

オリンパス
OM-D E-M1 Mark Ⅱ 12-40mm F2.8 PRO キット
価格.com最安値:13万5481円

2037万画素 / フォーサーズ 4/3型 / ミラーレス

Television

薄型テレビ

高画質な65V型を約10万円で販売する格安ハイセンスが市場に風穴を開ける!

コロナ需要が一段落したのか、販売がやや鈍化したテレビ市場の中で絶好調なのがハイセンス。東芝エンジンを使った高画質と低価格を強みに、今月も2モデルが上位にランクインした。「特に注目したいのが『65S6E』です。価格は一般的な65V型の約半額。コスパがよく価格.comの満足度も4.92という高い評価をつけています」(鎌田さん)。「コスパ」という武器を手に、今後も活況が続きそうだ。

1位 UP

ソニー
ブラビア KJ-55X9500H
価格.com最安値:16万2800円

今年の6月に発売された新作がトップを獲得。画面から音が出ているかのようなソニー独自の音響技術や、3次元立体音響「Dolby Atmos」に対応。映像だけではなくサウンド面も強化される

チューナー数(4K/デジタル) 各2/各2 / サイズ 55V型 / パネル 4K・液晶

2位 UP

ハイセンス
50U7F
価格.com最安値:6万2560円

各1/各3 / 50V型 / 4K・液晶

激安なのに高性能なハイセンスの2020年モデルが2位に上昇。東芝がベースの新エンジンでさらに画質がアップ。画面の拡大・縮小や、音響の最適補正、ゲームモードなど機能も充実

3位 UP

パナソニック
ビエラ TH-55GZ2000
価格.com最安値:24万3788円

各2/各3 / 55V型 / 4K・有機EL

25万円を切り、販売を伸ばす有機ELモデル。音にこだわりのあるユーザーに選ばれ3位に。目の前で音が響くようなテレビ一体型イネーブルドスピーカーなど、最上位の技術が搭載される

4位 DOWN

東芝
レグザ 50M540X
価格.com最安値:8万6800円

各2/各3 / 50V型 / 4K・液晶

クラウド連携で高画質を実現する「レグザエンジンCloud」搭載機。ネット動画もなめらかに再生する機能が好評だ

5位 UP

ソニー
ブラビア KJ-49X9500G
価格.com最安値:12万2800円

各2/各2 / 49V型 / 4K・液晶

iPhoneなどから簡単にミラーリングやストリーミングができる「Apple AirPlay 2」に対応。手頃な価格も人気を後押し

6位 NEW

ハイセンス
65S6E
価格.com最安値:9万882円

各1/各3 / 65V型 / 4K・液晶

65V型で10万円を切る驚愕のコスパ。最新エンジンや4基のチューナーなど性能も充実。ハイセンスの底力を感じる1台

7位 DOWN

東芝
レグザ 43M540X
価格.com最安値:7万2866円

各2/各3 / 43V型 / 4K・液晶

基本性能をきっちり押さえたエントリー機。コンパクトな43V型は寝室や個室用として利用するサブ機としても選ばれる

8位 DOWN

東芝
レグザ 40S22
価格.com最安値:3万7800円

なし/各2 / 40V型 / ハイビジョン・液晶

新生活シーズンは過ぎたが、ひとり暮らし用やサブ機としてセールスは依然好調。同シリーズの32V型もロングセラーに

9位 UP

パナソニック
ビエラ TH-49HX850
価格.com最安値:12万9800円

各2/各3 / 49V型 / 4K・液晶

10位 UP

シャープ
アクオス 4T-C50BH1
価格.com最安値:6万7980円

各2/各2 / 50V型 / 4K・液晶

Smartphone

スマートフォン

売れ筋は3万～4万円台のSIMフリーモデル! 高額モデル離れは加速度を増している

「今年は5Gの年」といわれたが、コロナ禍の影響で盛り上がらず、高額な5G対応スマホは伸び悩んだ。「価格.comでは3万～4万円台のSIMフリー機が人気です。安くても性能に不足はなく、OPPO、Xiaomiのように上位機に引けをとらない高性能モデルをリリースするメーカーも増えています」(鎌田さん)。人気上昇中の「Google Pixel 4a」や「iPhone SE」も共に4万円台。高額機離れは一層進んでいきそうだ。

1位

OPPO
OPPO Reno A
実勢価格：2万7500円～（SIMフリー）

防水・防塵性を備え、おサイフケータイにも対応した日本市場向けのSIMフリーモデル。カメラ性能に特化し、インカメラは2500万画素。顔の296カ所のポイントを正確に認識、800万通りの美顔データから撮影した人物に最適な補正をプラスする機能を備える。すでにCM効果で日本での知名度も上昇。今後はSIMフリーを中心に市場を席捲しそうだ

ディスプレイサイズ 6.4型 ／ カメラ有効画素数 1600万画素 ／ バッテリー容量 3600mAh

2位

Xiaomi
Redmi Note 9S
実勢価格：2万9000円～（SIMフリー）

6.67型 ／ 4800万画素 ／ 5020mAh

4800万画素のAI4眼カメラを採用したSIMフリー専用モデル。急速充電にも対応する大容量バッテリーや、大画面液晶、サイドマウント指紋センサーなどかなりの高機能ぶりだが3万円を切り、驚きの価格を実現した

3位

ソニーモバイルコミュニケーションズ
Xperia 1 Ⅱ
実勢価格：12万3552円～（docomo/au/SIMフリー）

6.5型 ／ 約1220万画素 ／ 4000mAh

ソニー初の5G規格対応スマホ。コロナ禍の影響や、通信エリアが拡大しないなど、イマイチ盛り上がりに欠ける5G対応スマホの市場だが、インフルエンサーを中心に熱量は高く、5G商戦の初陣はXperiaが制した

4位

ファーウェイ
ファーウェイ P20 lite
実勢価格：2万3449円～（SIMフリー）

5.84型 ／ 約1600万＋200万画素 ／ 3000mAh

約5.8インチ、19:9FHD+の狭額縁高精細液晶を搭載。独自のダブルレンズにより一眼レフのようなボケ味演出も楽しめる

5位

グーグル
Google Pixel 4a
実勢価格：4万2398円～（softbank/SIMフリー）

5.81型 ／ 1220万画素 ／ 3140mAh

2020年夏発売の最新モデルがいきなり5位に。マクロから天体写真まできれいに撮影ができるカメラの評価は特に高い

6位

シャープ
AQUOS sense3
実勢価格：3万円～（docomo/SIMフリー）

5.5型 ／ 約1200万画素 ／ 4000mAh

大容量バッテリーとIGZO液晶の採用で1週間の電池もちを実現。2枚のSIMカードを使用できるDSDVにも対応している

7位

アップル
iPhone SE（第2世代）
実勢価格：4万7300円～（docomo/au/softbank/SIMフリー）

4.7型 ／ 1200万画素 ／ ー

4万円台で手に入るiPhoneの安価ライン。最新のiPhone11と同じ「A13 Bionicチップ」を採用し、軽快な動作を実現

8位

ファーウェイ
ファーウェイ P30 lite
実勢価格：2万3000円～（SIMフリー）

6.15型 ／ 約2400万画素 ／ 3340mAh

画角120度の超広角レンズやAIを活用したセルフィー技術などの独自性と驚異的な低価格を強みに、安定した販売を継続

9位

ソニーモバイルコミュニケーションズ
Xperia 1
実勢価格：5万6000円

6.5型 ／ 約1220万画素 ／ 3200mAh

10位

ソニーモバイルコミュニケーションズ
Xperia 10 Ⅱ
実勢価格：4万1976円～

6型 ／ 約1200万画素 ／ 3600mAh

Notebook Personal Computer

ノートパソコン

上位7製品のCPUを独占したAMD「Ryzen」の逆襲によって天下取り間近!

在宅ワーク特需でPC販売が急伸するなか、PC市場では変革が起こっていた。「かつてCPUの分野で独占的シェアを誇っていたインテルが影を潜め、今月は1～7位のモデルまでがAMD『Ryzen』搭載機となりました。AMDを積極的に導入するレノボも5機種がランクインしています」(鎌田さん)。価格の高さ、供給量の少なさなど理由はいくつか考えられるが、インテル1強時代は陰りが見えつつあるようだ。

1位

HP
HP 15s-eq1000
価格.com最安値：3万9930円

ネットや動画、SNS利用に適したシンプル設計のミニマルパソコン。15.6型ながら場所を取りにくい省スペースボディも特徴だ。USB Type-CやHDMI出力端子、SDカードスロットなど、使用頻度の高い実用的なインターフェースも備えている

CPU AMD Athlon Silver 3050U ／ ストレージ M.2 SSD256GB ／ 液晶 15.6型

2位

レノボ
ThinkPad E495 20NECT01WW
価格.com最安値：5万8850円

AMD Ryzen 5 3500U ／ M.2 SSD256GB ／ 14型

機密データを暗号化するTPMチップを採用するなどセキュリティも強化されたビジネスノート。720p HDのカメラや高感度マイクも揃い、オンライン会議でも活躍

3位

HP
ENVY x360 13-ay0000
価格.com最安値：10万4500円

AMD Ryzen 7 4700U ／ M.2 SSD512GB ／ 13.3型

プレゼンに最適な360度回転ディスプレイを搭載。耐久性に優れたキーボードやディスプレイにも強化ガラスが採用されるなど、堅牢な設計が魅力的だ

4位

レノボ
ThinkPad E15 Gen 2 20T8CT01WW
価格.com最安値：6万3800円

AMD Ryzen 5 4500U ／ M.2 SSD256GB ／ 15.6型

AMD RyzenとRadeonグラフィックスを搭載するミドルスペックノート。15.6型液晶を備え在宅ワーク用としても選ばれる

5位

レノボ
IdeaPad S145 81UT00HUJP
価格.com最安値：4万9302円

AMD Ryzen 5 3500U ／ M.2 SSD256GB ／ 15.6型

約19.9mmの薄さと約1.85kgの軽さを両立。据え置きとモバイルで共用ができる。Dolby Audioのステレオスピーカーも搭載

6位

レノボ
IdeaPad Flex 550 81X200AYJP
価格.com最安値：7万5460円

AMD Ryzen 7 4700U ／ M.2 SSD512GB ／ 14型

360度ヒンジの採用により、ノートPCとタブレットの2in1で使用可能。セキュリティも充実し、出先でも安心して作業できる

7位

レノボ
ThinkPad E14 Gen 2 20T6CT01WW
価格.com最安値：6万2920円

AMD Ryzen 5 4500U ／ M.2 SSD256GB ／ 14型

4位と同じシリーズの14型ディスプレイモデル。パフォーマンスやセキュリティ性能、堅牢性に優れ、持ち運びもしやすい

8位

HP
Pavilion 13-an1000
価格.com最安値：6万8200円

第10世代 Core i5 1035G1 ／ SSD256GB ／ 13.3型

タッチスクリーン採用の13.3型のモバイルノート。次世代通信規格Wi-Fi 6に対応し、高速かつ直感的な操作が可能

9位

Dell
Inspiron 15 3000 プレミアム
価格.com最安値：7万8961円

第10世代 Core i5 1035G1 ／ M.2 SSD256GB ／ 15.6型

10位

マイクロソフト
Surface Pro 7 QWT-00006
価格.com最安値：9万8780円

Core i3 1005G1 ／ SSD 128GB ／ 12.3型

Massage Machine

マッサージ器

疲れた足を自動でもみほぐすフットケア系がトレンドに

今年はフットマッサージャーが売れ筋。「パナソニックの『レッグリフレ』など、据え置きタイプよりも巻きつけるだけで簡単に使えるものが人気です」（鎌田さん）

1位 パナソニック
レッグリフレ EW-RA99
価格.com最安値：4万2169円

タイプ	フットマッサージ
自動コース	2
タイマー	約10分

巻きつけタイプのマッサージャーが1位に。プロの手技を追求した、温感対応に加え、新たに「スポーツ疲れコース」「ヒール疲れコース」が搭載されニーズへの対応を拡大。疲れに合わせた「ひざ巻き」と「太もも巻き」の2スタイルで、手軽にケアできる

2位 パナソニック
レッグリフレ EW-RA89
価格.com最安値：2万2275円

フットマッサージ / 2 / 約10分

首位のモデルと異なり、太ももやひざに対応せず、コースも少ないが、手に入れやすい価格と手軽さが人気を牽引した

3位 パナソニック
レッグリフレ EW-CRA99
価格.com最安値：4万2980円

フットマッサージ / 2 / 約10分

1位との違いは品番のみ。太ももとひざのマッサージにも対応し、スポーツ疲労やハイヒール疲れをほぐすエアパックが搭載される

4位 フジ医療器
モミーナ エアー KC-210
価格.com最安値：3万7500円

フットマッサージ / 3 / 10分

ひざ下全体をすっぽり包み込み、6つのエアバッグでもみほぐす据え置きタイプ。足裏のローラーやふくらはぎの絞り揉みも好評

5位 フジ医療器
マイリラ シートマッサージャー S56 MRL-1200
価格.com最安値：3万3480円

シートマッサージ / 3 / 約10分

首肩つかみもみと背腰用、2つの専用メカを搭載。首から腰まで業界最大となる75cmのもみ範囲を実現。寝姿勢マッサージの評判が高い

Personal Computer Monitor

PCモニター

在宅ワーク用格安機とゲーミングモデルが爆売れ!

お得な格安機とゲーミング機が上位を総なめ。「格安機は在宅ワークで需要を伸ばし、夏頃からは趣味性の高いゲームミング機がよく売れています」（鎌田さん）

1位 HP
HP 24f [23.8インチ ブラック]
価格.com最安値：1万1880円

ディスプレイサイズ	23.8型
タイプ	ワイド
解像度	1920×1080

約1万円の低価格に加え、厚みを抑えたスタイリッシュデザインも人気。非光沢画面とスッキリした狭額ベゼルはマルチモニターとしても使いやすい。在宅ワーク時にノートPCの拡張用ディスプレイとして活用できる

2位 ASUS
TUF Gaming VG259Q [24.5インチ ブラック]
価格.com最安値：2万9430円

24.5型 / ワイド / 1920×1080

最大144Hzの高速リフレッシュレートを実現。応答速度1msのIPSパネルのゲーミング液晶モニター。ステレオスピーカーも内蔵する

3位 フィリップス
241E9/11 [23.8インチ ブラック/ガンメタル]
価格.com最安値：1万1480円

23.8型 / ワイド / 1920×1080

ちらつき防止やローブルー設定などを導入し、目にやさしく快適な視聴が可能。スムーズな表示技術によってゲーム用にも使える

4位 LG エレクトロニクス
35WN75C-B [35インチ]
価格.com最安値：6万9800円

35型 / ウルトラワイド / 3440×1440

多彩なゲーミング機能をもつ35型の曲面型ウルトラワイドモニター。複数ファイルを一覧で確認できるのでビジネスにも最適

5位 フィリップス
278E1A/11 [27インチ ブラック]
価格.com最安値：3万6080円

27型 / ワイド / 3840×2160

4Kウルトラ HD液晶モニター。IPS LEDワイド表示技術で画像と色を正確に表現するほか、リッチブラックの細部表示にも対応する

Electric Shaver

電気シェーバー

三つ巴からパナソニック1強の時代へ! マクセルイズミの高コスパモデルも奮闘中

かつてはブラウン、フィリップス、パナソニックが三つ巴の商戦を繰り広げていたが、現在ではパナソニックの「ラムダッシュ」が一人勝ちする市場になっている。「もともと深剃りに定評がありましたが、スムースローラーの開発で肌あたりもやさしくなり指名買いが激増しました」（鎌田さん）。最近では、同じ国内メーカーのマクセルイズミが深剃りと低価格を掲げ、他の2社を上回る勢いを見せている。

1位 パナソニック
ラムダッシュ ES-ST2R
価格.com最安値：6980円

CMでも強い印象を残した“お風呂剃りでもパワーが落ちない”3枚刃モデルが、ラムダッシュ同士の激戦を制し1位に君臨。泡を作ってシェービングできる「泡メイキングモード」を搭載したほか、「泡スルーヘッド」採用で泡やジェルをほどよく残しスムーズな深剃りを実現する。ヒゲの濃さを検知する「ヒゲセンサー」の反応が高速化され、刃先角30度の鋭角刃で硬いヒゲも残さずカットできる

刃の枚数	3枚刃	駆動方式	往復式	お風呂剃り	対応

2位 パナソニック
ラムダッシュ ES-CLV7E
価格.com最安値：2万4800円

5枚刃 / 往復式 / 非対応

長めの寝たヒゲも根元からすくい上げる「スリムコームスリット刃」で、剃りにくいアゴ下、のど、首に生えたヒゲを効率的にカット。濃いヒゲもクセヒゲも残さない5枚刃仕様だが、スムースローラーによって肌にやさしい剃り心地を実現する

3位 パナソニック
ラムダッシュ ES-CST2R
価格.com最安値：6500円

3枚刃 / 往復式 / 対応

品番は異なるが首位と同モデル。6000円台の低価格で「泡メイキングモード」やヒゲを高精度に検知する「ヒゲセンサー」を採用する。お風呂剃りのニーズが高く、上位の5枚刃モデル同様にセールスは活発。店頭では指名買いも多い

4位 パナソニック
ラムダッシュ ES-CLV5E
価格.com最安値：1万9000円

5枚刃 / 往復式 / 非対応

どんなタイプのヒゲにも対応する5枚刃モデル。ヒゲの濃さを検知する「ラムダッシュ AI」を搭載し、剃り残しを防ぐ

5位 パナソニック
ラムダッシュ ES-LV5E
価格.com最安値：1万9602円

5枚刃 / 往復式 / 非対応

4位と同じモデルの品番違い。短い時間できれいにヒゲを剃る5枚刃モデルは、やや高めだがビジネスマン需要が販売をリード

6位 パナソニック
ラムダッシュ ES-CST6R
価格.com最安値：9012円

3枚刃 / 往復式 / 対応

お風呂剃りに対応したシェーバーのミドルシップ。ヒゲセンサーがより高精度になり、剃り残しを防ぎつつパワフルな深剃りを実現

7位 マクセルイズミ
S-DRIVE IZF-V558
価格.com最安値：5940円

4枚刃 / 往復式 / 非対応

コスパの高い商品によって市場に浸透するマクセルイズミの4枚刃タイプ。2時間の充電で約28日使える大容量バッテリーが特徴

8位 ブラウン
ブラウン シリーズ 9 9295cc-P
価格.com最安値：2万4797円

4枚刃 / 往復式 / 対応

「全自動5段階アルコール洗浄システム」を搭載した洗浄器が付属する高級モデルが高価格をものともせずランクイン

9位 マクセルイズミ
S-DRIVE IZF-V559
価格.com最安値：4380円

4枚刃 / 往復式 / 非対応

10位 ブラウン
ブラウン シリーズ 3 310s
価格.com最安値：3480円

3枚刃 / 往復式 / 対応

バックナンバー&定期購読のご案内

2020年8月号
今、いちばん旨いお取り寄せは!? 147品の人気グルメをガチ比較！
お取り寄せグルメ グランプリ2020

2020年9月号
ニッポンの夏を涼しくする驚きのアイデアグッズが登場！
新しい夏を快適化 最新ヒット商品ベストバイ

2020年10月号
知っている人だけが得する社会だからこそカンタンに貯まる&得する情報をゲット！
お金の新常識2020

2020年5月号
最近欲しいものがないあなたへ 本当に今、買うべきモノ教えます！
NEXTバズリ商品 買って良いモノダメなモノ

2020年6月号
こんなご時世だからこそおうちで気分転換！
自宅LIFEの 安くて良いモノ155

2020年7月号
自粛疲れ、暇すぎ、目につく汚れ、そんな家の悩みを解決！
おうちごもり BEST ANSWER2020

2020年2月号
ヤラセレビューに騙されるな！ お店では見つからないコスパ◎の即買い決定な逸品が大集合！
amazon即買い150選

2020年3月号
モノやサービスを使えばやりたいコトがラクに叶う！
貯める！ 痩せる！ 変わる！ ズルい新習慣2020

2020年4月号
ネット広告で見かける激安家具に掘り出し物ありました！
オンラインで即買い！ 部屋づくりベストアイテム

MONOQLO電子版 大好評発売中!

［App Store］

1カ月	700円
3カ月	2100円
6カ月	4200円
1年間	8400円

iOS、Android どちらでも読めます

電子書籍版MONOQLOは、「App Store」や「Kindle」をはじめとした、さまざまな電子書籍ストアに対応しています。スマートフォン・タブレットを問わず、さまざまな機器で読むことが可能ですので、お使いの環境に合わせてご利用ください。

［Kindle］

1冊	700円

どこでもラクに読める！

スマートフォンやタブレットを使うと、狭い電車内やちょっとしたスキマ時間に楽しむことができます。お買い物中に読めば、満足する買い物ができること間違いなしです！

※価格・発売日は月号により予告なしに変更する場合がございます

お求めは書店にて

バックナンバーは最寄りの書店にてご注文いただけます。また、弊社に直接ご注文いただく場合は、ご希望の号と冊数、お名前・ご住所を明記のうえ、本の代金と送料を、現金書留にて下記の宛先までお送りください。その際、代金および送料はお問い合わせください。なお、お届けまで2～4週間ほどかかる場合がございます。あらかじめご了承ください。

【 お申し込み方法 】

1 メールの場合……

teiki-mono@shinyusha.co.jp

①雑誌名・購読開始月号②氏名③住所④電話番号（購読者と申し込み者が異なる場合は購読者の氏名・住所・電話番号も）をご記入のうえ、上記アドレスまでメールしてください。

2 FAXの場合……

03-3219-0660

右の申込書または用紙に直接必要事項をご記入のうえ、上記の番号にFAX送信してください。24時間受け付けています。

3 郵便はがきの場合……

〒101-0051
東京都千代田区神田神保町1-12 3F
(株)晋遊舎 営業部 定期購読係

右の申込書に直接必要事項をご記入のうえ、切り取り、はがきにしっかりとのり付けしてから上記宛先までお送りください。

本件に関するお問い合わせ……

03-3518-6861 受付時間 月～金9:30～17:30（土日祝休）

まずは書店で

書店でも店舗独自に定期購読のサービスを提供しています。まずは、最寄りの店舗で定期購読のお申し込みについてご相談くださいますようお願いいたします。

お支払い方法

お申し込み受付後、払い込み用紙を送付いたしますのでお近くのコンビニエンスストアまたは郵便局より購読料をご送金ください。ご入金確認後、初回送本させていただきます。なお、ご入金されてから確認には1週間ほどお時間を要しますのでご了承ください。また、購読途中でのキャンセルはご遠慮ください。

定期購読申込書

『MONOQLO』を申し込みます
●開始月号［　　］月号より
※ご希望の開始月をご記入ください

送料無料

購読期間	購読料金
年間購読	8,400円（税込）

※『MONOQLO』は毎月19日発売です。バックナンバーおよび現在発売中の号はお申し込みいただけません。
一部地域は発売日にお受け取りいただけない場合がございます。

1 お申し込み者が購読される場合

フリガナ	※お届け先が会社の場合は会社名、部署名をご記入ください
お名前	会社名
ご住所 〒	
電話番号　（　　　）	部署名

2 お届け先がお申し込み者と異なる場合

①ご依頼主様

フリガナ
お名前
ご住所 〒
電話番号　（　　　）

②お届け先

フリガナ
お名前
ご住所 〒
電話番号　（　　　）

※個人情報の取扱い：お預かりした個人情報は定期購読以外の目的には使用いたしません

ビジネス書作家 美崎栄一郎の 0(ゼロ)から始める スマートホーム計画

写真：幸野朱里

来るスマートホーム時代に向けて、桶狭間にある一軒家をまるごとスマートホーム化！それぞれの製品のスマート度を徹底レビューします！

最終回② 第38回

引っ越しの電球問題

美崎栄一郎
大阪府立大学工学研究科修了後、花王で商品開発に携わる。会社員時代から多くの著書を手がけ、2011年独立。『iPhoneバカ』『iPadバカ』『超速片づけ仕事術』『快速エクセル』などガイド本から仕事術まで幅広く手がけている

20年付き合う電球は慎重に選択を！ おすすめはセンサー付きと音声操作！

今月は最終回という名の「引っ越し編」です

先月「最終回」と銘打って3年間かけてスマートホーム化してきた桶狭間から引っ越す旨をご紹介し、ついに今月、先進的な学園都市・つくば市の1LDKに引越しました。息子と共有の部屋です。そして本来は、今月から新連載に変更する予定だったのですが……引っ越しが思いの外大変で今月はその顛末をご紹介ということで……許していただけると幸いです。

引っ越しする際に悩む問題 それが「電球&電灯」の選択

今回のテーマは「電灯&電球」です。そう、引越しすると必ず悩むアレです。そして、今回も悩みました。引っ越し先は元々ソケットが設置されていますから、それを使わざるを得ませんが、元の家のソケットと同じとは限りません。また、最近の電球はほぼLEDですから、一度取り付けてしまうと10年～20年使えると言われています。つまりファーストチョイスが重要なんです。

玄関とトイレは「センサー付き」 無操作照明が一番楽ちんです

まずは玄関。天井には「E26」の電球用の穴がありました。一般的な、直径26㎜のネジ込みのあるあの形です。ここにはコスパが高く、人感センサー付きのLED電球である、アイリスオーヤマの『エコハイルクス』シリーズを選択。桶狭間からの移設です。通り過ぎる場所である玄関は、人感センサー付きにしておくのがベストです。操作が不要ですからすごく快適なんです。

トイレも同様に桶狭間からの移設で人感センサー＋高濃度プラズマクラスター発生のシャープ電球を移設しました。本連載でも紹介しましたが、センサー付きな上に消臭機能も付いているスグレモノです。

玄関もトイレもセンサー付き！

E17口径にはアタッチメントで 対応するのがスマートホーム流

次は洗面台なんですが、ここで問題が発生。口径の小さい17㎜の「E17」だったんです。これは「E26」が多いIoT電球にとっては鬼門です。仕方がないので、E17口径をサイズアップするソケットを付けE26電球を入れるしかありません。

ただ、口径をサイズアップするソケットが意外に高い。そこで、今回はアマゾンでノーブランドのソケット付き人感センサーを買いました。壊れてしまうかもしれませんが1380円。今のところは……大丈夫です。

さて、これで家に入って、手を洗うまでスイッチに触らずに入ることができるようになりました。コロナ禍で手洗いの重要度も上がっていますから、この導線は便利です。電球変えるだけですから。

口径が合わないならアタッチメントを

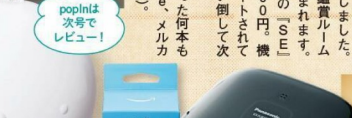
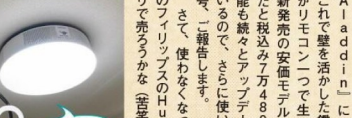
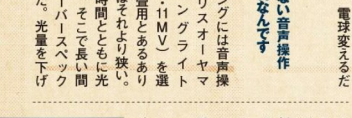
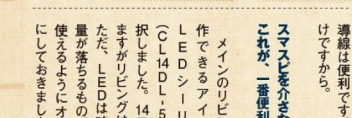
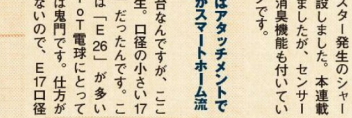
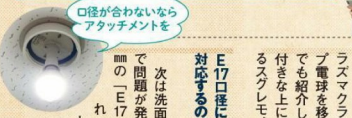
スマスピを介さない音声操作 これが、一番便利なんです

メインのリビングには音声操作できるアイリスオーヤマ LEDシーリングライト（CL14DL-5・11MV）を選択しました。14畳用とありますがリビングはそれより狭い。ただ、LEDは時間とともに光量が落ちるもの。そこで長い間使えるようにオーバースペックにしておきました。光量を下げるのは簡単ですし、消費電力はさほど変わりません。あとメイン機能の音声操作はスマートスピーカーを使わず、シーリングライトをじかに音声操作するので、起動がとにかく早い。「アイリス、あかりをつけて」で即反応です。スマートスピーカーを介すとラグがあって実は不便なんです。

寝室はプロジェクター付きの 話題の新製品を選択！

そして、ベッドルームの電灯はプロジェクター内蔵の『popIn Aladdin』にしました。これで壁を活かした鑑賞ルームがリモコン一つで生まれます。新発売の安価モデルの『SE』だと税込み7万4800円。機能も続々とアップデートされているので、さらに使い倒して次号、ご報告します。

さて、使わなくなった何本ものフィリップスのHue、メルカリで売ろうかな（苦笑）。

popInは次号でレビュー！

第3特集
U1万円
枕
高さ調整
とにかく肩がこる!
快眠の秘訣は高さです!
長く寝たのに疲れている

ランキング22

U10000YEN HEIGHT ADJUSTABLE PILLOW RANKING

どれが
自分に合う枕か
わからない

コロナ禍で
寝具の売り上げ
爆増中！

検証にご協力いただいたのは

これまで施療者数は2万人以上のベテラン整体師

東京療術学院 講師
熊坂 基さん

日用品から家電までさまざまな製品のテストの監修を行う

LAB.360 室長
松下 和矢

これを買えば間違いない枕を徹底調査します！

コロナの影響でお家時間が増えたことで睡眠の質を上げたいと思う人が増えた結果、今、寝具の売り上げが爆増中です。しかし、いざお店の寝具売り場に行ってみると、枕やマットレス、掛け布団、敷布団……商品が多過ぎて「結局何から買っていいのかわからない」という経験はないでしょうか？ そこで、今回は手軽な値段で買えて、睡眠の質を一気に上げることができる「枕」を紹介！ しかも、ただの枕ではなく、自分の頭の高さに合わせられる高さ調整枕を徹底的にテストして、快眠できる枕を紹介します！「どんな枕を選べばいいかわからない」「肩こり・首の痛みがなくならない」「たくさん寝たのに疲れが取れない」こんな悩みを抱えた皆さんがマジで快眠できる枕を探し出します！

執筆・編集／編集部、撮影／小西範和、fort、モデル／新保里歩（スターダストプロモーション）

導入

「どの枕が自分に合うかわからない問題」は「高さ」で解決できる！

安いのに熟睡できる「高さ調整枕」が続々登場！

快眠したいけどオーダーメイド枕は値段が高い！

コロナ禍で枕の売り上げが好調……でも

3割以上の人が自分に合う枕がわからず快眠できていない！

朝日新聞デジタル 2020年7月29日記事より

枕が合ってないのはわかるがどれが合うのかはわからない！

コロナ禍の影響で枕などの寝具の売上げが好調だ。しかし、本誌読者に睡眠の悩みについてアンケートを行ったところ、全回答の約32%が「枕が合っているのかわからない」という結果に。つまり、多くの人が睡眠に悩みを持っているのに、そもそもどんな基準で枕を選べばいいかわからない人が多いのが現状だ。

Q 枕でどのような悩みがありますか？

A

自分に合っているかわからない派が多数！

- 枕が合っているのかわからない 32.2%
- 肩がこる 9.6%
- 首が痛い 8.8%
- いびきをかく 8.3%
- 寝起きがだるい 9.6%
- その他 31.5%

※MONOQLO読者アンケートにて（総回答数：798件）

解決！

プロに聞いてわかった！

快眠できる枕の最低条件は「枕の高さ」が最重要でした！

横向きでも立ったときの姿勢を維持することが大切です

仰向け姿勢のとき目線は真上から少し下が正しい寝姿勢です

東京療術学院 講師 熊坂 基さん

立ち姿勢と同じように頸椎がゆるやかなS字になることが重要

背骨の上部の「頸椎」がゆるやかなS字を描いたまま寝られることで、身体に無理な力が入らずリラックスして眠ることができる。その結果、肩こりや首の痛みがかなり起こりにくくなる

×気道を塞ぐ可能性がある
低い枕で寝ると、呼吸が苦しくなり寝つきが悪くなることがある

×ストレートネックやいびきの原因に
高い枕で寝ると、頸椎がまっすぐになってしまい、猫背の原因にも

立っているときと同じ姿勢で寝られることが最重要でした！

正しい寝姿勢とは立っているときの姿勢と同じ姿勢である状態。そのため、寝たときに肩・頭と床の間にできてしまう空間を埋まるものがよい枕といえる。特に重要な床から頸椎までの高さは性別や体格などで変化するため、人に合った高さにしっかりと調整することが重要だ。自分に合った高さを測る方法は129ページに掲載。

身体に負荷がかからない正しい姿勢で寝られることが快眠への第一歩

正しい寝姿勢で快眠に！

Check! 枕選びで重要なポイント

項目	重要度	理由
高さ	★★★★★	高さが合っていないと身体に力が入ってしまいコリなどの原因に
好みのかたさ	★★★★	好きな枕のかたさで寝ることでリラックスして快眠につながる
通気性	★★★	脳を適度に冷やすことでリラックス状態に。暑苦しさの解消にも
寝返りのしやすさ	★★★	寝返りしやすいことで血行不良や筋肉が緊張してしまうのを防げる
耐久性	★★	毎日使っていると経年劣化などで枕の高さが変わる可能性がある
調整のしやすさ	★★	適切な高さをキープするために調整を行う際の手間を減らせる

Check! オーダーメイドよりも安く格安品より合わせやすい

自分に合った高さに調整してくれるオーダーメイド枕よりも、ほとんどの「高さ調整枕」は自分で調整する分、値段が安い傾向にある

高 価格 安

価格帯	種類
2万〜10万円	高級枕
1.5万〜5万円	オーダーメイド枕
2000〜1万円	高さ調整枕
1000〜5000円	格安枕

今回テストする22製品はコチラ！

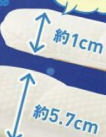
Check! そこで今月号では「高さ調整」に注目！

睡眠で最も重要な枕の「高さ」をウレタンシートや中材を出し入れすることで調整することができる「高さ調整枕」が各メーカーから多く発売されている

自在に高さ調整可能

約1cm

約5.7cm

ウレタンシートで全体の高さを調整！

老舗寝具メーカーからPB製品まで 人気のU1万円高さ調整枕をテスト!

誰もが快眠できる最強の枕を見つけ出す

1日24時間のうちの3分の1は寝て過ごしており、一生に換算すると約30年間も寝ている計算になる。しかし、独自に行ったアンケートではほとんどの人が睡眠に不満を持っており、その解決策もわからないという結果に。睡眠のプロに聞いてみると、枕の高さを合わせれば多くの悩みは解決できると判明。

そこで今回は、オーダーメイド枕よりも安く、自分に合った高さに調整できる「高さ調整枕」を徹底検証。

老舗の寝具メーカーからホームセンPB、ネットで人気の枕など全22製品の中から、誰もが快眠できる枕を決定する。

イット感重視の枕選びが最重要です」by整体師

「9ポイント」を比較したら枕には大きな差が出た!

TEST 1 寝心地

全身の力が抜けて最高のリラックス姿勢で寝られる!

評価 S

よい枕の共通ポイント

高さが合っているのはもちろんですが
ラクな姿勢で寝返りもスムーズ

身体に負担がない姿勢で寝られる

仰向けと横向きの姿勢を寝返りで変えることによって、身体から力が抜けリラックスした状態で寝ることが重要。

仰向け　寝返り　横向き

人は一晩寝ている間に20〜30回寝返りを打つとされている。寝返りがスムーズに行えることで、血行の促進や身体の緊張をほぐすことができる

寝心地が違うだけで寝付きの速さも段違い

枕を使って寝る際に寝心地で重要なポイントは主に3つある。「仰向けの寝心地」と「横向きの寝心地」がリラックスした状態であることに加えて、「寝返りのしやすさ」で姿勢をスムーズに変えられることだ。全22製品を東京療術学院の熊坂先生と比較した結果、最も寝心地のよかった枕は東急ハンズと西川のコラボ商品「西川と東急ハンズが考えた枕」だった。とにかく仰向け姿勢のときの包み込まれるようなフィット感がとても気持ちよいと高評価。また、横向き姿勢でも枕の幅が広く感じるため、頭が落ちる心配もなく安心して寝

評価 S

東急ハンズ×西川

西川と東急ハンズが考えた枕

実勢価格▶8880円
SPEC：W58×D43cm

すぐ力が抜ける気持ちよさで優しく包まれるような感覚に

横になった瞬間、綿のやわらかさで肩から頭までふんわり包み込んでくれる。寝返りもラクにできるので最高の寝心地で寝られる枕だ。

肩から頭まで優しいフィット感

「快眠にはリラックスできるフ

プロと一緒に 良い枕と悪い

テスト方法

正しい姿勢で寝心地がよいかをチェック！

全22製品を実際に寝て検証

熊坂さんにそれぞれの枕の高さを調整して寝てもらい、「仰向けの寝心地」「寝返りがしやすいか」「横向きの寝心地」などをチェックした。

評価 C⁻ 枕が身体にフィットしにくく、肩こりなどの原因になるかも

寝返りのしやすさ △

仰向けから横向きに寝返るとき、高い位置に頭と首を持っていく必要があるため、スムーズに寝返ることが難しい。横向きから仰向けに戻る時は首が落ちるような感覚がある

頭を持ち上げて寝返る必要がある

× 段差の低さ かなり段差が高く乗り越えるのが大変

仰向けの寝心地 △

頭を乗せたときのフィット感はあまりなく、常に頭が浮いている感覚。特に、本来肩をサポートする部分が首に当たり違和感がある。このままリラックスして寝るのは難しい

首に当たる中材がコリにつながる！

△ 頭頂部のフィット 支えが少なく不安定

○ 後頭部のフィット くぼみがあり頭はフィット

× 首のフィット 肩部分の中材が首に当たる

△ 肩のフィット 長さが足りずほぼフィットしない

差アリ 大きな

横向きの寝心地 △

頭を支える部分が狭く、包み込まれるフィット感がほぼ感じられない。さらに、幅が狭いことで少しうつ伏せになるだけで枕から落ちてしまう可能性がある

首も頭も安定せず安心して寝られない

△ 頭頂部のフィット 外側に向かって傾斜している

× 首のフィット 幅が狭いためフィット感はほぼない

△ 耳の圧迫 くぼみはあるが縫い目が当たる

× 幅の広さ 実測445mmでかなり幅が狭い

悪い枕の共通ポイント

違和感を感じる枕はもちろんNGですが
無意識的に力が入る姿勢もNG

仰向けや横向きなどで違和感を感じたり、寝返りが打ちにくい枕を使うと無意識のうちに常に身体に力が入ってしまい睡眠の妨げになる

身体に中材が当たるとコリになる

リラックスできない姿勢で寝てしまう

「首が曲がったまま」や「中材が当たったまま」など自然な寝姿勢を取れない枕を使うとコリやだるさの原因になる。

どの体勢でも負荷がかかる

評価 C⁻

RAKUNA
整体枕
実勢価格▶6980円
SPEC：W52×D29cm

仰向けではがっちり固定され横向き姿勢はかなり不安定

仰向けの時に肩のサポート部分が常に首に当たるうえ、寝返りがしにくい。横向きでも、頭を置けるスペースが狭く、不安定なため快眠には程遠い。

ることができる。耳が痛くならないような細かい工夫もあり、寝心地テストで堂々の1位となった。

一方で、寝心地テスト最下位のRAKUNA「整体枕」は仰向け・寝返り・横向きの全ての項目で低評価。仰向けでは首に中のサポート部分が当たってしまうため、首の血行を妨げ、コリや寝苦しさにつながる。また、当たっていること自体が気になり寝つきが悪くなる可能性も。横向きも、枕の横幅が狭いため頭のバランスや位置が少しでもずれると、頭が枕から落ちてしまう。寝心地がいいとは決して言えず、22位という結果になってしまった。

1位と22位以外の結果ランキングは次のページに掲載する。

結果一覧は次ページで紹介

向け〜寝帰り〜横向きがラク&スムーズでした！

合格はたったの9製品！ズ×西川が圧倒的でした！

TEST 1 寝心地 結果

仰向けのフィット感は快適 評価A+

横幅が少し狭めだがリラックス感◎

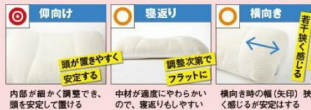
枕の真ん中を低くすることで安定感◎

適度な沈み込みでリラックス感◎

仰向け時の頭が安定しており、リラックスして寝ることができる。横幅が若干狭いが、普通に使う分には問題はないので心配はいらない。

ニトリ

高さが10カ所調整できる枕（パイプ）

実勢価格▶4990円 SPEC：W60×D40cm

内部が細かく調整でき、頭を安定して置ける

中材が適度にやわらかいので、寝返りもしやすい

横向き時の幅（矢印）狭く感じるが安定はする

ニトリ同様快適だが若干幅が狭め

仰向けはハイレベルな快適さ

頭の沈み込みをしっかり支えてくれる

ニトリよりも中央のへこみの幅が広いため、包み込まれる感覚をより感じる。中央が広い分横向きの幅が少し狭いが、安定性は十分にある。

東京西川

枕 洗える 睡眠博士 首・肩フィットまくら

実勢価格▶4281円 SPEC：W60×D40cm

首の支えと後頭部の沈み込みでフィット感◎

中のパイプが頭の動きに合わせて移動してくれる

頭が落ちる心配はないが、もう少し広いと安心

どんな姿勢でもフィット感◎ 評価S

抜群のフィット感&寝返りやすさ

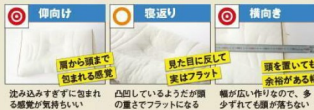
ふんわりと包まれる感覚が超気持ちいい！

心地よい包まれ感がやみつきになる！

綿とパイプの絶妙な組み合わせによる適度なふんわり感が非常に気持ちいい。頭を置いた瞬間からリラックスでき、安眠につながる。

東急ハンズ×西川

西川と東急ハンズが考えた枕

実勢価格▶8880円 SPEC：W58×D43cm

仰向け
肩から頭まで包まれる感覚
沈み込みすぎずに包まれる感覚が気持ちいい

寝返り
見た目に反して実はフラット
凹凸しているようだが頭の重さでフラットになる

横向き
頭を置いても余裕がある幅
幅が広い作りなので、多少ずれても頭が落ちない

特に仰向け派にオススメです

東京療術学院 講師 熊坂 基さん

素材や形状の違いで寝心地に大きく差が出た

前ページで紹介したとおり、寝心地で重要なのは「仰向けの寝心地」「寝返りのしやすさ」「横向きの寝心地」の3つだ。寝心地テスト1位の東急ハンズ×西川はいずれも高評価だったが、2位とのニトリと3位の東京西川も全体的に評価が高かった。どちらの枕も、仰向けでは頭が適度に沈み込むことで頭を安定させやすい。しかし、横向きの時は頭を載せられるスペースが東急ハンズ×西川より少し狭いため、次点となってしまった。

A評価のビバホームの枕は、メッシュ生地とストレッチ生地を枕の表面に使用しており、さらに高さ調整用のポケットの数が1個のため、中材が動きやすい作りになっている。その結果、中材が身体の動きに合わせて動くことで表面がフラットになり、寝返りのよさにつながっている。仰向けと横向きで動いていない時も適度にフィットしてくれる枕だ。

B評価のmoonmoonは中材にグースフェザーを使っているため、かなり沈み込む作りになっており、仰向けや横向きの時のフィット感はかなり気持ちいいが、一方で寝返りがしにくいという結果に。

テスト結果最下位となってしまったRAKUNAは、中材が首に当たったり、横向きの時の幅が狭かったりなど苦しい体勢になりやすいのが残念だった。

気持ちいい枕は仰
22製品比べて
中でも フィット感抜群のハン

テストしてわかった枕の新常識

実は頭頂部のフィット感も寝心地に影響するんです

首と後頭部が支えられていればいらないようにも思える頭頂部の支えは、実は頭を安定させる役割がある。頭をフラフラとさせないためにも頭頂部のフィット感は重要

横向き姿勢が辛い場合アリ 評価B

寝心地はそこそこよい
昭和西川
ドクター・リー ピロー スタンダードタイプ
実勢価格▶5500円
SPEC：W60×D43cm
仰向け ○ 寝返り △ 横向き ○
起伏が激しく寝返りしにくい

底つき感を若干感じる
コーナン
オリジナル LIFELEX 洗える抗菌消臭パイプまくら
実勢価格▶3278円
SPEC：W63×D43cm
仰向け △ 寝返り ○ 横向き ○
底つき感軽減にウレタンシート必須

肩のメッシュ部分がかため
tobest
エンジェルネックピロー
実勢価格▶4580円
SPEC：W63×D43cm
仰向け ○ 寝返り △ 横向き ○
肩部分がかためだがフィットする

ふわふわ感が裏目に出た
moonmoon
ザホテルピロー GOOSE
実勢価格▶1980円
SPEC：W60×D40cm
仰向け ○ 寝返り △ 横向き ○
沈み込みが大きく寝返りしにくい

頭を置く位置はわかりやすい
AYO
【第二代AYO正規品】安眠枕
実勢価格▶2380円
SPEC：W63×D43cm
仰向け ○ 寝返り △ 横向き ○
綿の反発力で頭が支えられる

元々横向きの高さが低い
トップバリュ
ホームコーディ簡易高さ調整まくら
実勢価格▶2178円
SPEC：W50×D35cm
仰向け ○ 寝返り △ 横向き △
パイプの音が気になるかも

仰向けなら適度に沈む
ハンズオリジナル
東急ハンズオリジナル 洗えるフィット枕
実勢価格▶6028円
SPEC：W60×D40cm
仰向け ○ 寝返り ○ 横向き △
横部分に丸みがあり頭が不安定に

中材の動きがあまりよくない
京都西川×こだわり安眠館
自分好みに調節できるまくら「究極枕 クーシェ」
実勢価格▶4400円
SPEC：W57×D40cm
仰向け △ 寝返り △ 横向き ○
高さに差があり寝返りしにくい

仰向け・横向きどちらも辛い 評価C

中央があまり沈み込まない
セブンプレミアム
ぴったり高さ調節 洗えるまくら しっかりパイプ
実勢価格▶3289円
SPEC：W55×D35cm
仰向け △ 寝返り △ 横向き ○
中材の動きが悪く、寝りしにくい

中材が元から少ない
西川
もっと肩楽寝
実勢価格▶5500円
SPEC：W60×D38cm
仰向け △ 寝返り △ 横向き △
頭を置くと底つき感を感じる

沈み込みが寝返りしにくさに
ドン・キホーテ
高さが調節できるもっちりリバーシブル枕
実勢価格▶2178円
SPEC：W63×D43cm
仰向け △ 寝返り △ 横向き ○
包まれるような沈み込みはある

首の支えがイマイチ
京都西川
ドクタースリープまくら ベーシックモデル
実勢価格▶5500円
SPEC：W63×D43cm
仰向け △ 寝返り △ 横向き △
横部分の幅が狭いため不安定に

寝るだけで肩こりの原因に!? 評価C-

首に中材が当たってしまう構造！

RAKUNA
整体枕
実勢価格▶6980円
SPEC：W52×D29cm

サイズが小さく寝返りも打ちにくい

肩サポート部分が首に当たり不快に感じる。寝返った後の横向き姿勢でも幅が狭く傾斜があるため安定しない。

包まれるようなフィット感はほぼ無く、中材が首に当たる

特に、仰向けから横向きに寝返りが非常にしにくい

枕の幅が狭く、寝返る位置が悪いと頭が落ちる可能性も

十分フィットして快適な寝心地 評価A

アイリスオーヤマ
匠眠 高さ調整ピロー エクストラ M ハード
実勢価格▶7117円 SPEC：W60×D40cm
枕自体の大きさが他の枕よりも少し大きく、寝返りを打つときの高さもあるため、女性よりも頭の大きい男性に合う可能性が高い
仰向け ○ 寝返り ○ 横向き ○

カインズ
消臭My Madeまくら
実勢価格▶4980円 SPEC：W58×D43cm
仰向け姿勢の時に頭や肩が置きやすい形になっている。もともとが大きいサイズのため横向きで使っても安定感がある
仰向け ○ 寝返り ○ 横向き ○

ビバホーム
高さ調整まくら
実勢価格▶3278円 SPEC：W60×D40cm
メッシュ生地で中材が動きやすいため、比較的寝返りしやすい枕。仰向けでも横向きでも、枕が変形して形を整えてくれる
仰向け ○ 寝返り ○ 横向き ○

タナカふとんサービス
みんまくグラン スタンダード
実勢価格▶6380円 SPEC：W63×D43cm
枕の中心が頭と首の形になっているため仰向け時に頭が置きやすい枕。寝返る際に若干の高さがあるが気になるほどではない
仰向け ○ 寝返り ○ 横向き ○

RISE
スリープオアシス 寝返りサポートまくら（かため）
実勢価格▶8789円 SPEC：W68×D40cm
横幅がかなり広めのため、頭が落ちる心配はない。形がかなりフラットなのでフィット感は少なめだが適度な沈み込みが心地よい
仰向け ○ 寝返り ○ 横向き ○

京都西川
【Amazon.co.jp 限定】京都 西川 枕
実勢価格▶6093円 SPEC：W56x D36cm
中央に沈み込みがあり、仰向け時にしっかりとフィットする。しかし、パイプを詰めすぎると丸みが強くなり不安定に感じる可能性も
仰向け ○ 寝返り ○ 横向き △

つながります」by整体師

に約9℃も差が出た！ホームがダントツの快適さ！

TEST 2
通気性

は40分後に約9℃もの差に！

脳を冷やして快眠につなげる

脳を冷やしてリラックス状態にすることで、寝つきがよくなり快眠につながるといわれている。そのため、熱をこもらせないことが重要。また、睡眠前1時間くらいにお風呂に入っておくのもアリ。

ファイバー素材で熱がこもりにくく通気性が高い

評価 S

RISE
スリープオアシス寝返りサポートまくら（かため）
実勢価格▶8789円

ファイバー
ポリエチレンでできた1mm程度の繊維が絡み合ってできた素材

枕表面の温度変化

縦軸	RISE温度変化（℃）：20℃、30℃、40℃
横軸	10分後、20分後、30分後、40分後

熱がこもらず寝苦しくない

LAB.360 室長
松下 和矢

ファイバー素材と枕の大きさが通気性のよさの秘訣

ポリエチレンの繊維でできたファイバー素材は繊維が絡み合った構造なので隙間が多く、反発力もあるため、空気の通り道が確保しやすい。そのファイバー素材が使われた枕は熱がこもりにくく通気性も高く、寝苦しさもないという結果になった。また、枕本体も大きいため空気の逃げ場があったことも通気性をよくした理由の一つだと考えられる。

通気性のよい枕でよりよい睡眠ができる

寝るときに脳を冷やすと脳がリラックス状態になり、寝つきがよくなったり、深い睡眠を取ることができるようになる。そのため、通気性のよい枕を使うことで、体温で温まってしまった空気を外に逃がして、脳を冷やしながら快眠することができる。

そこで、全22製品の通気性をテストした結果、40分間のテストで1位と22位では約9℃もの差が出る結果になった。

1位のRISEは、主な中材にファイバー素材を使用しており、そこにできた隙間から、温まった

パイプ素材も上位にランクイン

隙間が作りやすく通気性がよくなる

ファイバー素材と同様に上位にランクインしたのはパイプ素材。ストローを切ったような形で隙間を作りやすいため通気性がよい。

テストしてわかった枕の新常識

高さの次は通気性で選ぶべき 中材はファイバーとパイプが正解です！

中材に水を流してみると、ファイバーは隙間があるためほぼそのまま流れたが、綿は水が一瞬保持されてから広がって流れた

「頭部をしっかりと冷やすことも快眠に

枕の熱のこもりやすさ

ファイバー RISE と パイプ ビバ

通常の綿と違って、3mm程度の粒状になった綿が集まっている

タナカふとんサービス

みんまくグランスタンダード

実勢価格▶6380円

枕表面の温度変化

タナカふとんサービス温度変化（℃）

40℃ / 30℃ / 20℃

10分後 / 20分後 / 30分後 / 40分後

温度が常に上がり続ける

隙間なく粒わたが詰まっていて空気の逃げ場がなくなった

枕を実際に切って中の構造を調べてみると、中身ほぼ全てにぎっしりと粒わたが詰まっていた。そのため、頭で温められた空気は逃げるスペースがなくなり、時間とともに熱がこもるという結果に。また、枕の中央部のくぼみが枕の中で1部屋として仕切られてしまっているので、その構造も通気性の悪さを後押しする結果になったと考えらえる。

LAB・360 室長
松下 和矢

1位のRISEより22位の田中

主な中材	主な中材	主な中材	主な中材	主な中材	主な中材	主な中材	主な中材	主な中材	主な中材
粒わた	粒わた／パイプ	グースフェザー	わた／パイプ	パイプ	パイプ／ウレタン	粒わた／パイプ	パイプ／ウレタン	パイプ	わた／パイプ

空気を逃がすことができたと考えらえる。また、枕本体の形も他の製品より大きいため、空気が逃げやすいことも影響したと推測できる。

また、ビバホームやニトリのように中材がパイプの枕も上位にランクインしている。ファイバー素材と同様に頭を支えながらも空気を通せる隙間を作ることができるので、通気性が高いという結果になった。

最下位になってしまった、タナカふとんサービスの枕は粒わたがぎっしりと詰まっており、空気の逃げ場がないため、温度が上がり続ける結果になった。

また、冬でも通気性の悪い枕を使うと、常に冷たい場所を探すため寝返りが増えてしまい、寝ても疲れてしまうので要注意。

テスト方法

枕と頭の間の熱を逃がせるかテスト

枕と頭の間の温度変化を計測

枕の上にあんか、その上に人の頭を想定した5kgの重りを置いて、40分間の温度変化を計測。熱を逃がせる通気性のよい枕を比較調査した。

長く使い続けられる「へたらない枕」ってどれ?

正しい高さに戻ったのは「わた」でも、14製品は十分合格レベル

TEST 3
耐久性

テストしてわかった枕の新常識

わた以外は素材によるへたり傾向は見られず

わたはしっかりと反発力があった

振動後放置してから12時間後の高さが最初の高さからマイナス数ミリまで戻る製品が多く、全体的に耐久性は高い結果となった。上位3位は中材にわたが使われている傾向があったが、A評価帯以下では素材と復元率との相関は見られなかった。

全製品の復元率はこちら!

メーカー名/製品名/価格	測定前	振動直後	12時間後	復元率	評価
ハンズオリジナル 東急ハンズオリジナル　洗えるフィット枕 実勢価格▶6028円	109mm	100mm	109mm	100%	S
tobest エンジェルネックピロー 実勢価格▶4580円	68mm	56mm	68mm	100%	S
AYO 【第二代AYO正規品】安眠枕 実勢価格▶2380円	114mm	103mm	114mm	100%	S
ドン・キホーテ 高さが調節できるもっちりリバーシブル枕 実勢価格▶2178円	131mm	109mm	130mm	99.2%	A
セブンプレミアム ぴったり高さ調節洗えるまくら しっかりパイプ 実勢価格▶3289円	111mm	109mm	110mm	99.1%	A
昭和西川 ドクター・リー ピロー スタンダードタイプ 実勢価格▶5500円	101mm	85mm	100mm	99.0%	A
ビバホーム 高さ調整まくら 実勢価格▶3278円	100mm	99mm	99mm	99.0%	A
カインズ 消臭My Madeまくら 実勢価格▶4980円	99mm	90mm	98mm	99.0%	A
タナカふとんサービス みんまくグラン スタンダード 実勢価格▶6380円	89mm	68mm	88mm	98.9%	A
京都西川 ドクタースリープまくら　ベーシックモデル 実勢価格▶5500円	64mm	70mm	63mm	98.4%	A
アイリスオーヤマ 匠眠 高さ調節ピロー エクストラ M ハード 実勢価格▶7117円	100mm	95mm	98mm	98.0%	A
RISE スリープオアシス　寝返りサポートまくら(かため) 実勢価格▶8789円	77mm	74mm	75mm	97.4%	A
京都西川×こだわり安眠館 自分好みに調節できるまくら「究極枕 クーシェ」 実勢価格▶4400円	73mm	70mm	71mm	97.3%	A
ニトリ 高さが10ヵ所調整できる枕(パイプ) 実勢価格▶4990円	118mm	105mm	113mm	95.8%	A
西川 もっと肩楽寝 実勢価格▶5500円	78mm	56mm	74mm	94.9%	B
京都西川 【Amazon.co.jp限定】京都 西川 枕 実勢価格▶6093円	91mm	75mm	84mm	92.3%	B
東京西川 枕 洗える 睡眠博士 首・肩フィットまくら 実勢価格▶4281円	81mm	62mm	76mm	93.8%	B
東急ハンズ×西川 西川と東急ハンズが考えた枕 実勢価格▶8800円	90mm	73mm	83mm	92.2%	B
コーナン オリジナル LIFELEX 洗える抗菌消臭パイプまくら 実勢価格▶3278円	77mm	69mm	70mm	90.9%	B
トップバリュ ホームコーディ　簡易高さ調整まくら 実勢価格▶2178円	72mm	55mm	64mm	88.9%	C
RAKUNA 整体枕 実勢価格▶6980円	83mm	70mm	71mm	85.5%	C
moonmoon ザ・ホテルピロー GOOSE 実勢価格▶1980円	162mm	84mm	109mm	67.3%	C-

潰れてしまっても100%復元!

ハンズオリジナル
東急ハンズオリジナル 洗えるフィット枕
実勢価格▶6028円
評価 S

朝起きて放置で夜にはふっくら再生

重りを乗せた直後の沈み込みは9mmしか潰れておらず、12時間後にはしっかり元通りになるという結果に。放置するだけで夜には元のふんわりが戻っている。

計測前の高さ 109mm ▶ 12時間後の高さ 109mm

本来の高さから54mmもぺしゃんこに

moonmoon
ザ・ホテルピロー GOOSE
実勢価格▶1980円
評価 C
復元率 67.3%

計測前の高さ 162mm
12時間後の高さ 109mm

日々の手入れが必要

放置するだけでは54mmも潰れたままになってしまう。毎日枕をしっかり揉む必要があり、手間がかなりかかる。

12時間で元の高さの1mmまで戻る!

タナカふとんサービス
みんまくグラン スタンダード
実勢価格▶6380円
評価 A
復元率 98.9%
測定前
12時間後

計測前の高さ 89mm
12時間後の高さ 88mm

へたりにくいわたが◎

首を乗せる部分に圧をかけた直後は19mmも潰れたが、12時間後にはほぼ元通りに戻るため、へたりにくい。

形状や中材には関係なくへたり具合に差がでた

枕を毎日使い続けていると、中材が潰れてしまい自然とへたってしまう。そのへたり具合が少なく、揉んで元に戻すための手間が少ない枕を調査した。高負荷であるためあくまで目安だが、比較を行ったところ、へたりの傾向に形状や中材はあまり関係性はないことが判明。

元通りの高さに戻ったハンズオリジナルは重りと振動を与えた直後もほとんど潰れておらず、12時間後には元どおりに戻っているという結果に。

一方で、moonmoonは放置後マイナス54mmまでしか戻らないという結果に。5分間の振動でもかなりへたってしまい、戻すにも手間が要る製品だった。

テスト方法 枕に21kgの振動機を乗せて5分間振動させる

振動機を乗せて5分間の振動を与えた後、12時間放置した高さを計測。振動前の高さにどれだけ戻ったかを復元率として比較

TEST 4
高さの調整しやすさ

実は最適な高さは毎日変わるので「月1回」の微調整が◎

「調整のしやすさ」に大きな差が! 手軽さより調整の細かさが重要!

全10カ所をラクに調整が可能

部位と高さを自由自在に調整できる!

評価 S
ニトリ
高さが10カ所調整できる枕(パイプ)
実勢価格▶4990円

高さ対応幅 5~1cm

◎ 横向き/仰向け
最大5.7cmまで高くできる!
1cmほどまで低くできる

○ 手間
出し入れ口が広めで○

万人にフィットして調整もラクラク!

枕の高さの調整できる幅が広く、大柄の人から小柄な人まで適切な高さで寝られる枕。パイプの出し入れ口が広く、ウレタンシートも付いているためラクに調整できる。

調整幅は広いが手間がかかる

高さ対応幅 5~1cm

パイプの出し入れが手間

幅広く対応 1~5cmまで

評価 B
トップバリュ
ホームコーディ 簡易高さ調整まくら
実勢価格▶2178円

○ 横向き/仰向け

△ 手間
出し入れ口がかなり狭い

高さ調整に手間がかかる

どんな人にも合う高さ調整が可能だが、中材の出し入れ口が指3本ほどしか入らない。

調整幅は2段階のみ

高さ対応幅 5~4cm

調整の手間はかからずラク

シートの有無で高さを変える

評価 C
RAKUNA
整体枕
実勢価格▶6990円

△ 横向き/仰向け

○ 手間
出し入れ口が広くてラク

対応幅が狭く、人を選ぶ

高さ調整をしても首の高さが高めの人にしか対応できない。シートの出し入れはラク。

全22製品中の約半数が万人に合わせられる

購入時に一度行えばよいと考えがちな高さ調整。ただ実は最適な高さはその日の体調によって変化する上、中材のへたりもあるのでこまめに調整を行いたい。その際に重要なのが「調整のしやすさ」だ。

調整できる幅と手間の少なさを比較した結果、ニトリを含む9製品が高評価となった。いずれの製品も高さがほぼ全ての人に対応しており、中材の出し入れ口が広いことが共通点だった。一方、低評価となってしまった製品の多くはシートで高さ調整を行うタイプのものが多く、対応する高さがかなり限られる結果に。出し入れはラクだがヨレやすいという欠点もみられた。

テストしてわかった枕の新常識

高さが合わないときはバスタオルで調整してもOK

バスタオルなら微調整も可能

枕の高さが低くて合わない時は、バスタオルで全体の高さを上げる方法がある。枕とバスタオルがズレる可能性があるため、大きいバスタオルを使うなどの工夫が必要。しかし、高さの微調整ができることや、洗うのもラクなのが嬉しいポイント

ランキング一覧はコチラ!

メーカー名/製品名/価格	仰向け	横向き	手間のかかりにくさ	評価
ニトリ 高さが10カ所調整できる枕(パイプ) 実勢価格▶4990円	◎	◎	○	S
アイリスオーヤマ 匠眠 高さ調節ピロー エクストラ M ハード 実勢価格▶7117円	◎	◎	○	S
東京西川 枕 洗える 睡眠博士 首・肩フィットまくら 実勢価格▶4281円	◎	◎	○	S
京都西川×こだわり安眠館 自分好みに調節できるまくら「究極枕 クーシェ」 実勢価格▶4400円	◎	◎	○	S
カインズ 消臭My Madeまくら 実勢価格▶4980円	◎	◎	○	S
東急ハンズ×西川 西川と東急ハンズが考えた枕 実勢価格▶8800円	◎	◎	○	S
ハンズオリジナル 東急ハンズオリジナル 洗えるフィット枕 実勢価格▶6028円	◎	◎	○	S
タナカふとんサービス みんまくグラン スタンダード 実勢価格▶6380円	◎	◎	○	S
コーナン オリジナル LIFELEX 洗える抗菌消臭パイプまくら 実勢価格▶3278円	◎	◎	○	S
セブンプレミアム ぴったり高さ調節 洗えるまくら しっかりパイプ 実勢価格▶3289円	◎	◎	△	A
ビバホーム 高さ調整まくら 実勢価格▶3278円	◎	○	○	A
昭和西川 ドクター・リー ピロー スタンダードタイプ 実勢価格▶5500円	◎	○	○	A
西川 もっと肩楽寝 実勢価格▶5500円	○	○	○	A
京都西川 ドクタースリープまくら ベーシックモデル 実勢価格▶5500円	○	○	○	A
京都西川 【Amazon.co.jp 限定】京都 西川 枕 実勢価格▶6093円	○	○	○	A
tobest エンジェルネックピロー 実勢価格▶4580円	○	○	△	B
moonmoon ザ・ホテルピロー GOOSE 実勢価格▶1980円	○	○	△	B
AYO 【第二代AYO正規品】安眠枕 実勢価格▶2380円	○	○	△	B
トップバリュ ホームコーディ 簡易高さ調整まくら 実勢価格▶2178円	○	○	△	B
ドン・キホーテ 高さが調節できるもっちりリバーシブル枕 実勢価格▶2178円	△	△	○	C
RISE スリープオアシス 寝返りサポートまくら(かため) 実勢価格▶8789円	△	△	○	C
RAKUNA 整体枕 実勢価格▶6980円	△	△	○	C

テスト方法
理想の枕の高さに合わせやすいかをチェック

頭を想定した重りを枕に置いてその場所の高さを計測を実施。加えて、実際に高さ調整を行った時の手間も評価を行った

しやすさ全てが超優秀！

2年連続王者！

総合結果

ニトリでした！

4990円でオーダーメイド級の枕が手に入る！

身体にフィットして寝苦しさも全然ない

総合1位

ニトリ

高さが10ヵ所調整できる枕（パイプ）

実勢価格▶4990円 SPEC：W60×D40cm

寝心地	通気性	耐久性	調整しやすさ
A+	A	A	S

身体に合う枕で毎日が最高の睡眠になる！

1 寝心地・フィット感がよくて快眠できる

肩から頭まで全体を優しく包んでくれるような寝心地でとても寝やすい。パイプとウレタンでの高さ調整もラク

2 パイプの通気性がよく寝苦しさを感じない

中材にパイプが使われており、通気性がよく寝苦しさはない。一度潰れても元の形に戻る耐久性も高評価

MONOQLO 殿堂入り BEST BUY 高さ調整枕

寝返りやすさと程よいフィット感のバランスが最高です

東京療術学院 講師 熊坂 基さん

過去ベストバイが今年も堂々1位に！

部位の高さを自分に合わせて簡単に調整が可能で、自分専用の枕を手軽に作ることができる。寝心地はプロも絶賛するほど優しい寝心地で気持ちよい。通気性も耐久性も高く、ベストバイに輝いた。

最高の寝心地のニトリが2年連続ベストバイ！

以前本誌で実施した「U1万円極上まくら辛口採点簿（2019年2月号）」から約1年9ヶ月が経ち様々な新製品が登場する中、ベストバイに輝いたのは、前回王者ニトリ「高さが10ヵ所調整できる枕（パイプ）」となった。さまざまなテストを実施したが、どのテストでも高評価を獲得し堂々の二冠を獲得した。ベストに選ばれた理由は大きく2つある。

1つ目は、寝心地とフィット感が非常にいいことだ。肩から頭まで全体を包むように支えてくれるため、身体に無駄な力が入らずにリラックスした状態で眠りにつくことができる。

2つ目は、通気性がよいこと。中材に通気性のよいパイプが使われているため、頭で温まった空気を逃がしやすく、寝苦しさ皆無でぐっすりと寝続けることができる。

他にも、高さの調整がしやすいことや、使い続けてもへたりにくいなどいいことずくめの逸品。

高さ調整の対応幅も広いので多くの人にオススメできる最強の枕といえるだろう。

コスパ&通気性重視ならコッチ！

1 メッシュ&パイプで冷んやりするほど通気性◎！

表面の大部分がメッシュ生地

通気性ではベストバイ超えの枕。頭を乗せた瞬間、一瞬冷たいと感じるほど通気性のよいメッシュ生地が枕全体を覆っている

2 中材の動きがよく寝返りがしやすい

身体に合わせて中材が動く

一見すると大きく凹んでいるようだが、実は寝返るときに中材が動いてくれるので、とても寝返りしやすい構造になっている

3000円でもリラックスして快眠できる！

総合2位

ビバホーム

高さ調整まくら

実勢価格▶3278円 SPEC：W60×D40cm

寝心地	通気性	耐久性	調整しやすさ
A	S	A	A

この価格でこの寝心地のよさには驚きです

東京療術学院 講師 熊坂 基さん

暑がりさんなら買って損ナシ！

ニトリの枕も通気性はよいが「もっと涼しい枕が欲しい」という暑がりさんにオススメのビバホーム。通気性テスト2位の快適さと頭をしっかり支えてくれる寝心地のよさが高評価に。

全22製品の総合結果を発表!

順位	メーカー名／製品名／価格	寝心地	通気性	耐久性	調整
1位	ニトリ 高さが10ヵ所調整できる枕（パイプ） 実勢価格▶4990円	A+	A	A	S
2位	ビバホーム 高さ調整まくら 実勢価格▶3278円	A	S	A	A
3位	東京西川 枕 洗える 睡眠博士 首・肩フィットまくら 実勢価格▶4281円	A+	A	B	S
4位	アイリスオーヤマ 匠眠 高さ調節ピローエクストラMハード 実勢価格▶7117円	A	B	A	S
4位	カインズ 消臭My Madeまくら 実勢価格▶4980円	A	B	A	S
6位	東急ハンズ×西川 西川と東急ハンズが考えた枕 実勢価格▶8800円	S	B	B	S
6位	ハンズオリジナル 東急ハンズオリジナル 洗えるフィット枕 実勢価格▶6028円	B	B	S	S
8位	RISE スリープオアシス 寝返りサポートまくら（かため） 実勢価格▶8789円	A	S	A	C
9位	京都西川×こだわり安眠館 自分好みに調節できるまくら「究極枕 クーシェ」 実勢価格▶4400円	B	B	A	S
10位	タナカふとんサービス みんまくグランスダンダード 実勢価格▶6380円	A	C-	A	S
11位	AYO【第二代AYO正規品】安眠枕 実勢価格▶2380円	B	B	S	B
11位	コーナン オリジナル LIFELEX 洗える抗菌消臭パイプまくら 実勢価格▶3278円	B	B	B	S
13位	京都西川【Amazon.co.jp限定】京都 西川 枕 実勢価格▶6093円	A	B	B	A
13位	昭和西川 ドクター・リー ピロー スタンダードタイプ 実勢価格▶5500円	B	B	A	A
15位	セブンプレミアム ぴったり高さ調節洗えるまくら しっかりパイプ 実勢価格▶3289円	C	B	A	A
15位	京都西川 ドクタースリープまくら ベーシックモデル 実勢価格▶5500円	C	B	A	A
17位	tobest エンジェルネックピロー 実勢価格▶4580円	B	C-	S	B
18位	西川 もっと肩楽寝 実勢価格▶5500円	C	C	B	A
18位	ドン・キホーテ 高さが調節できるもっちりリバーシブル枕 実勢価格▶2178円	C	B	A	C
20位	トップバリュ ホームコーディ 簡易高さ調整まくら 実勢価格▶2178円	B	C	C	B
21位	RAKUNA 整体枕 実勢価格▶6980円	C-	A	C	C
22位	moonmoon ザ・ホテルピロー GOOSE 実勢価格▶1980円	B	C	C-	B

Column

枕を買ったらすべきことは自分にあった「高さ調整」です

指が入る数でも計測ができる!

これが自分の正しい高さ!

自分に適した高さの測り方は意外と簡単

壁に背中を当てて、首が一番凹んでいる部位を計測。1人で行う時は壁と首の隙間に指を入れて、入った指の本数を目安にできる。

正しい測り方

STEP 1 正しい寝姿勢は立ち姿勢で測る

STEP 2 最も凹んだ部分の高さを測る

結論 出た数値が自分の最適な高さ!

小柄な女性	一般女性	一般男性	大柄な男性
1～2cm	2～3cm	3～4cm	4～5cm
小柄な人に多い高さ。1～2cmが低いと感じると寝つけなくなる原因に	女性に多い高さ。枕が低すぎると血液が頭にたまり、むくみにつながる	男性に多い高さ。通常4～5cmの人が飲酒した日には呼吸しやすい高さ	体格がよい人に多い高さ。4～5cmが高く感じるといびきの原因に

ほとんどの枕が高さ全対応でしたが **下記9製品は一部の高さのみに対応なので注意**

- AYO【第二代AYO正規品】安眠枕 実勢価格▶2380円 高さ対応幅1～4cm
- 東京西川 枕 洗える 睡眠博士 首・肩フィットまくら 実勢価格▶4281円 高さ対応幅1～4cm
- tobest エンジェルネックピロー 実勢価格▶4580円 高さ対応幅1～4cm
- moonmoon ザ・ホテルピロー GOOSE 実勢価格▶1980円 高さ対応幅1～4cm
- 京都西川【Amazon.co.jp限定】京都 西川 枕 実勢価格▶6093円 高さ対応幅1～4cm
- 西川 もっと肩楽寝 実勢価格▶5500円 高さ対応幅1～3cm
- ドン・キホーテ 高さが調節できるもっちりリバーシブル枕 実勢価格▶2178円 高さ対応幅3.9／3.6cm
- RAKUNA 整体枕 実勢価格▶6980円 高さ対応幅5／4cm
- RISE スリープオアシス 寝返りサポートまくら（かため） 実勢価格▶8789円 高さ対応幅5／4.2cm

高さが合わないと不調の原因に!

納豆

NATTOU

全35種類 食べ比べ

この6項目で検証しました！

6	5	4	3	2	1
タレ	発酵味	豆味	食感	香り	外観
ダシ感や味のバランスがいいか評価	発酵による独特の風味と豆味が合うか確認	苦味がなく甘さがしっかりあるかジャッジ	煮豆の硬さや歯ごたえなどをチェック	豆の香り、混ぜたときの香りを評価	フタを開け豆の色味や発酵具合を確認

今回食べ比べていただいたのは

納豆研究家
石井泰二さん

納豆好きが高じて全国各地を巡り、3500種類以上の納豆を食べ歩く。サイト「納豆ウィキペディア」を運営

次のページでランキング結果&ベストバイを発表!

すべてプロが実食し
最高においしい納豆を発見!

ごはんのお供といったら老若男女問わず大人気の納豆！ そこでスーパーやコンビニで販売している定番商品からPB製品まで全40製品をピックアップ。プロが全て実食し厳選された最高においしい上位35製品をランキング化してもらった

ごはんのお供といったらコレ!

スーパーやコンビニで買える みんな大好き納豆で 最高にウマい逸品を探す!

FoodHack拡大版
全35製品を食べ比べ!

老若男女問わず大好きなごはんのお供

今月はごはんにかけても、アレンジしてもおいしい、おかず界最強の「納豆」を大検証！定番のメーカー製品はもちろん、PB製品も多く、地域によって味やタレが違ったりと種類も豊富な大人気のジャンルだ。

そこで今回は、数多ある納豆の世界で、多くの人が買いやすいスーパーなどに売ってる逸品を探すべく、拡大版にして全40製品をプロと食べ比べ！ 納豆のプロに協力していただき、まずはタレを入れずそのまま試食し、次にタレのみも試食してもらった。いつも食べている納豆もランクインしてるかも!?

大豆の甘みが広がる成城石井が2年連続1位！

MONOQLO 殿堂入り BEST BUY 納豆

一粒一粒にうま味がたっぷり詰まってる

1位 成城石井 成城石井の納豆 中粒

購入価格 215円／1パックあたり72円

中粒 | 40g×3パック | 1パックあたり 80kcal

メーカー品以上においしい成城石井のオリジナル商品！

合計点 29／30

豆の味や香りなどすべての評価が高かく、ダントツの1位に！このお値段も決して高くなく、クオリティで食べられるのは成城石井だけ！

項目	点数	評価
1 外観	5/5	かぶりと呼ばれる白い納豆菌が全体にかかっており、状態がとてもいい。粒も揃っていて◎
2 香り	5/5	フタを開けただけで大豆の甘い香りと発酵の香りが爽やかに香る。混ぜると甘い香りがより増す
3 食感	5/5	煮豆は柔らかすぎず食感◎。ふっくらしていて柔らかさと共にもっちりとした食感が心地よい
4 豆味	5/5	大豆本来の甘さを噛めば噛むほど感じることができ、後味のほのかな苦味とのバランスも◎
5 発酵味	5/5	大豆だけでなく発酵味が全体の味をうまくまとめている。豆のうま味とベストマッチだ！
6 たれ	4/5	しっかりとした濃いめの味付けのタレだが、豆のでうま味を引き立て、ジャマをしない味

豆にうま味が凝縮されてて甘い香りの華やぐおいしさ

口にしてすぐに広がる、煮豆の甘い香りと柔らかい大豆が絶妙なバランス。後味にほんのりする苦味も大豆の甘みと相まって絶品だ！

フタを開けたときも大豆の甘い香りはするが、かき混ぜることでより一層甘みが増す。細かい糸引きでふんわりとした味わい

やっぱり強かった！2年連続王者は成城石井

昨年に続き今年も大比較を行った納豆。今回は、スーパーやコンビニで販売されている市販の納豆を全40製品選出した。

食べ比べた結果、プロが「このおいしさは今回もやっぱりダントツだ」と2年連続ベストバイに選出したのが、成城石井のオリジナル商品「成城石井の納豆（中粒）」だった。

昨年もベストバイに輝いたこの納豆は、北海道産大豆「トヨコマチ」を使用。甘みはふっくらとしていて柔らかさが魅力の大豆だ。また、かき混ぜるとより甘さが引き立ち、もっちりとした弾力の中に、フワッとした食感も。大豆のうま味が一粒にたっぷりと凝縮されていた。タレよりも「塩」をかけることで大豆の甘さを感じることができるとプロは食べ方もオススメしてくれた！ 全体にかけると塩味が前面に出てしまうので食べるところに少しかけるのがおいしく食べるコツだ。

プロのポイント①

納豆は食べる前に室温に戻して！

「納豆は冷蔵庫から出してすぐより、2〜3分間出して室温に戻してから食べると大豆の香りが開きおいしさが増します。また、納豆を食べるときは、少なくとも30回程度はしっかり混ぜてから食べるとよりおいしくなりますよ」

※表示しているエネルギー（kcal）は、タレやからしを含まない、納豆のみのカロリーです

豆の甘みや香りが高いものが上位に！

3位 ヤオコー 北海道空知産大豆使用 小粒納豆

購入価格 127円／1パックあたり42円

PBとは思えない完成度の高さ

均質で美しいかぶりにムラのない糸引きで、なめらかな煮豆。作りのていねいさが随所に感じられる。味わいがやさしくしっとり柔らかい煮豆の食感は万人受け間違いなし！

やさしい味わいでタレとの相性も◎

項目	点
外観	4
香り	4
食感	5
豆味	5
発酵味	4
たれ	3
合計点	25

小粒／40g×3パック／1パックあたり70kcal

2位 ナチュラルハウス 国産有機まぜまぜ納豆

購入価格 353円／1パックあたり177円

2種の豆がミックスされている変わり種

黒豆と白豆の2種類の豆をミックス。皮も豆も柔らかな煮豆で、もっちりとした食感が楽しめる。噛むほどに大豆の豊かで甘い香りが口に広がり、2種類の豆が混じることでリッチな味わいに。

コク深い黒豆の味わいが濃厚

項目	点
外観	4
香り	5
食感	5
豆味	5
発酵味	5
たれ	3
合計点	27

小粒／40g×2パック／1パックあたり80kcal

4位 くらし良好 北の大豆

購入価格 160円／1パックあたり80円

糸引きと煮豆のうま味が強い

項目	点
外観	4
香り	4
食感	4
豆味	5
発酵味	4
たれ	3
合計点	24

甘みのある爽やかな香りがあり、おいしさが強く出ている。香りと相まって豆の風味がアップした。糸引きの強さはトップ！

小粒／40g×2パック／1パックあたり80kcal

4位 サカガミ 炭火造り中粒

購入価格 118円／1パックあたり39円

もっちり煮豆はほんのり甘い

項目	点
外観	5
香り	4
食感	4
豆味	4
発酵味	4
たれ	3
合計点	24

粒ぞろいがよく、きれいなかぶり。フルーティーな香りに加え、もっちりとした食感と、優しく爽やかな味わいが好ましい

中粒／40g×3パック／1パックあたり80kcal

6位 成城石井 成城石井の納豆 小粒

購入価格 245円／1パックあたり82円

小粒ながらにうま味ギッシリ

項目	点
外観	3
香り	4
食感	4
豆味	4
発酵味	4
たれ	4
合計点	23

ほどよい柔らかさの煮豆で、滑らかもっちりの食感。小粒ながら豆味はよいが、中粒の豆の甘さには足りなかった

小粒／40g×3パック／1パックあたり80kcal

6位 三徳 北海道大粒完熟納豆

購入価格 138円／1パックあたり69円

もっちりした煮豆は滑らかで舌触り◎

項目	点
外観	3
香り	4
食感	4
豆味	5
発酵味	4
たれ	3
合計点	23

程よい硬さで滑らかな煮豆。糸引きのよさも素晴らしい。噛むほどに豆味が強く変化。付属のタレは九州産で甘めの味付け

大粒／45g×2パック／1パックあたり81kcal

国産大豆の納豆がランキング上位に

上位にランクインした多くの納豆は、大豆からは甘い香りがし、粒の大きさは揃っていて、かぶり（白く豆の表面についている納豆菌）が全体に満遍なく広がっていた製品たち。また、そのまま食べた際に豆の甘みと発酵味のバランスがとれているものも多かった。さらに、タレは、豆の味を邪魔しない甘すぎずしょっぱすぎない味が高評価に。

今回のランキングで8位までにランクインした製品のほとんどが「国産大豆」で作られているもので、豆の強いうま味を味わうことができた。さらに、中でも「有機栽培」で作られている納豆はプロからの高い評価を受けた。海外産大豆に比べて国産大豆の方が豆本来の自然な甘みがあったためだ。

2位と8位にランクインしたナチュラルハウスは、東京を中心に12店舗展開してるオーガニックの専門店。「国産有機ま

プロのポイント②

納豆はどんな食べ物にも合うんです！

「納豆はどんな食べ物に入れても合います。その中でも、アイスクリームやジャム、フルーツにマッチするんです！甘いものにも合う納豆の可能性は大いにあります。ぜひ試しておいしい食べ方を見つけてみてください！」

国産大豆で作られてる納豆の成績が高い!

pick up! オーガニック納豆で安心の味わい

10位

大豆しっとり うま味ギッシリ

深みのある爽やかな香りで、粘りも強く糸引きがきれい。少し硬い粒の食感もよく、フワッと鼻に抜ける豆の甘い味わいの後に感じる苦味も心地よい。

あづま
有機そだち
購入価格 117円／1パックあたり39円

項目	点
外観	3
香り	4
食感	3
豆味	4
発酵味	4
たれ	3
合計点	21

極小粒 ／ 40g×3パック ／ 1パックあたり 80kcal

pick up! 納豆は「黒豆」もアリなんです!

13位

黒豆のおいしさにトリコになる

きれいな白肌に爽やかな香り。小粒ながら、黒豆ならではのうま味で甘さもあり、コク深い味わいを楽しめる。ごはんにはもちろん、アテにもよし!

セブン-イレブン
黒豆小粒納豆
購入価格 149円／1パックあたり50円

項目	点
外観	3
香り	3
食感	4
豆味	4
発酵味	3
たれ	3
合計点	20

小粒 ／ 45.8g×3パック ／ 1パックあたり 82kcal

8位

ナチュラルハウス
有機納豆国産中粒納豆
購入価格 326円／1パックあたり163円

項目	点
外観	3
香り	3
食感	4
豆味	4
発酵味	4
たれ	4
合計点	22

ふっくらとした中粒の煮豆は国産の有機大豆で甘くて柔らかい。手盛りでカップに詰めているため、ふわっとおいしい仕上がり

中粒 ／ 40g×2パック ／ 1パックあたり 80kcal

8位

ヤオコー
北海道富良野産大豆使用
購入価格 127円／1パックあたり42円

項目	点
外観	4
香り	3
食感	3
豆味	4
発酵味	4
たれ	4
合計点	22

爽やかな香りで糸引きがいい。煮豆はほどよい硬さでしっとりとした食感。最後にほんのり苦味が残ったが嫌味のない味だ

大粒 ／ 40g×3パック ／ 1パックあたり 80kcal

10位

北野エース
極小粒納豆
購入価格 108円／1パックあたり36円

粒がギッシリしで、かぶりはまばらで惜しい。コクのある豆味

豆のコク深い味わい

項目	点
外観	3
香り	4
食感	3
豆味	4
発酵味	4
たれ	3
合計点	21

極小粒 ／ 45g×3パック ／ 1パックあたり 90kcal

10位

保谷納豆
国産極小粒
購入価格 150円／1パックあたり50円

うっすらかぶりが豆全体にかかっていてキレイ。糸引きも強く◎

豆の甘い香りでおいしさアップ

項目	点
外観	4
香り	3
食感	3
豆味	4
発酵味	4
たれ	3
合計点	21

極小粒 ／ 45g×3パック ／ 1パックあたり 80kcal

13位

イトーヨーカドー
秋田県産大豆を使ったふっくら納豆
購入価格 149円／1パックあたり50円

あっさりの豆味でうま味スッキリだが、パンチにかける味わい

項目	点
外観	3
香り	3
食感	4
豆味	4
発酵味	3
たれ	3
合計点	20

中粒 ／ 40g×3パック ／ 1パックあたり 80kcal

13位

OKストア
豆味
購入価格 146円／1パックあたり49円

豆の食感は滑らかだが、最後に豆味の苦味が強く感じた

項目	点
外観	3
香り	4
食感	4
豆味	3
発酵味	3
たれ	3
合計点	20

小粒 ／ 40g×3パック ／ 1パックあたり 81.2kcal

ぜまぜ納豆」は大豆のほかに黒豆が入っている変わり種納豆で、黒豆の方が粒が少し大きめで、大豆とは違う濃厚な豆の甘みとコクが口の中に広がっていた。もう一種類の白豆は甘みや香りが爽やかで食べやすい仕上がりとなっていた。

3位と8位にランクインしたのは「ヤオコー」の製品はPB食品とは思えないほど完成度が高かった。3位の小粒はしっとり柔らかい煮豆で優しい味わいでタレとの相性もバツグン。8位の大粒はほどよい硬さでしっとりとした食感で、最後にほんのり感じる苦味も大豆のうま味と相まって嫌味のない味だった。

10位のあづま「有機そだち」はオーガニック納豆。フタを開けると爽やかな香りがし、豆味はあっさりで食べやすい。タレやからしにもこだわっており、全て無添加で作られている。子どもから大人まで安心して食べることができる味だった。

納豆はかき混ぜることでうま味が全体に行き渡るため、プロも「30回は混ぜた方がいいですよ」と推奨。タレは基本的に甘い味付けのものが多く、メーカーや消費産地によってダシの風味や甘さなど違う。だが、ときには豆のおいしさを邪魔する可能性も。まずは、タレやからしを入れずそのまま食べることを勧めたい。

メーカー品を越えるPB製品も多かった！

18位 セブン-イレブン 北海道産小粒納豆

購入価格 125円／1パックあたり42円

項目	点
外観	3
香り	3
食感	3
豆味	3
発酵味	3
たれ	3
合計点	18

かつお節のダシが強め

ふっくらもっちりとした煮豆は、みんなが親しみやすい食感の味わい

小粒 / 45g×3パック / 1パックあたり 89kcal

17位 トップバリュ 国産中粒納豆

購入価格 106円／1パックあたり35円

項目	点
外観	3
香り	3
食感	3
豆味	4
発酵味	4
たれ	2
合計点	19

お値段以上の大豆のウマさ！

ほぼ大粒の大豆は、口にしたときの食感が少し硬め。ただ、ウマさはプロも絶賛！

中粒 / 40g×3パック / 1パックあたり 72kcal

13位 紀ノ國屋 十勝小粒納豆

購入価格 194円／1パックあたり97円

項目	点
外観	3
香り	3
食感	3
豆味	4
発酵味	4
たれ	3
合計点	20

甘みと苦味のバランスが◎

歯ごたえもっちりであっさりとした味わいの豆に、ほんのり感じる苦味がいい

小粒 / 30g×2パック / 1パックあたり 64kcal

18位 西友 国産中粒納豆

購入価格 106円／1パックあたり35円

項目	点
外観	3
香り	3
食感	3
豆味	3
発酵味	3
たれ	3
合計点	18

中粒で食べ応えアリ！

少し硬めの食感で豆味薄め。糸引きもいいが、もう少し大豆の甘みが欲しかった

中粒 / 40g×3パック / 1パックあたり 74kcal

18位 ファミリーマート 契約栽培大豆使用極小粒納豆

購入価格96円／1パックあたり32円

項目	点
外観	3
香り	3
食感	3
豆味	3
発酵味	3
たれ	3
合計点	18

甘すぎないタレと煮豆の相性がバツグン

あっさりとした食べ応えで、かき混ぜると大豆の甘い香りがした

極小粒 / 45g×3パック / 1パックあたり 89kcal

18位 セイコーマート 小粒納豆

購入価格 96円／1パックあたり32円

項目	点
外観	3
香り	3
食感	3
豆味	3
発酵味	3
たれ	3
合計点	18

煮豆の食感よく味わいあっさり！

苦味が後からはっきりくるが、すっきりした味わいで食べやすい仕上がりに

小粒 / 45g×3パック / 1パックあたり 90kcal

pick up! \3パック/ 64円はコスパ最強で即買い！

24位 ライフ スマイルライフ小粒納豆

もっちり豆とタレの相性も◎

コスパ負けしてない！おいしさも光る

糸引きも強く煮豆はもっちりとした食感。かき混ぜると納豆臭を強く感じたが、気になるほどでもない。1パックあたり21円でこのクオリティは即買い！

購入価格 64円／1パックあたり21円

項目	点
外観	2
香り	3
食感	3
豆味	3
発酵味	3
たれ	2
合計点	16

小粒 / 45g×3パック / 1パックあたり 90kcal

21位 ミツカン くめ納豆秘伝金印

購入価格 125円／1パックあたり42円

水戸で一番人気のこの納豆はすっきりしながらも発酵味しっかり

項目	点
外観	3
香り	2
食感	3
豆味	3
発酵味	3
たれ	3
合計点	17

極小粒 / 40g×3パック / 1パックあたり 80kcal

21位 あづま 舌鼓

購入価格 150円／1パックあたり75円

糸引きは強く、もっちり滑らか食感。ほかにない酸味があった

項目	点
外観	2
香り	3
食感	3
豆味	3
発酵味	3
たれ	3
合計点	17

極小粒 / 40g×2パック / 1パックあたり 74kcal

24位 クイーンズ伊勢丹 小粒納豆

購入価格 113円／1パックあたり38円

柔らかくてもっちりとした煮豆は、やさしい味わいだ

項目	点
外観	3
香り	3
食感	2
豆味	2
発酵味	3
たれ	3
合計点	16

小粒 / 40g×3パック / 1パックあたり 79kcal

24位 保谷納豆 国産炭火納豆

購入価格 113円／1パックあたり57円

シャリっと感が少しあったが、うま味はたっぷり詰まっていた

項目	点
外観	3
香り	2
食感	3
豆味	2
発酵味	3
たれ	3
合計点	16

極小粒 / 35g×2パック / 1パックあたり 70kcal

味や風味が違う新しい納豆も発見！

惜しくも上位には届かなかったがおいしい納豆や変わり種はほかにもある。

プロが「豆がおいしい！」と絶賛したのは17位のトップバリュ「国産中粒納豆」だ。豆は少し硬めで発酵味は薄めだが、大粒と見紛うくらいの大きい大豆にはしっかりとした甘みが感じられた。

また、24位の「ライフ」はなんと言っても価格が安い！1パック21円という今回のランキングで一番値段が安い商品だが、もっちりとした食感の豆で食べやすく、納豆の香りが強いので納豆好きにはオススメだ。

同じく24位の、保谷納豆「国産炭火納豆」は都内で最大の生産量を誇る大手メーカーのひとつで、備長炭が並べられた発酵室で作られている納豆だ。発酵味がしっかりと効いていて豆一粒一粒にうま味がたっぷり凝縮されていた。

29位のタカノフーズ「S-903」は納豆菌と乳酸菌を同時に摂ることができる新しい納豆。タレの中に乳酸菌が含まれている。同じく29位のミツカン「丹精」はタレに薬味が付属しているのも面白い。

惜しくも27位以下になった納豆は、豆のうま味が薄かったり、苦味が強かったりと全体のバランスがやや悪いものが目立って

大豆の味より苦味を強く感じたものも……

29位 タカノフーズ おかめ納豆 極小粒ミニ3

購入価格 103円／1パックあたり34円

外観	2
香り	2
食感	2
豆味	2
発酵味	2
たれ	3
合計点	13

シャリシャリしていて過発酵してしまっていた。また、豆のうま味も弱かった

極小粒 ／ 50g×3パック ／ 1パックあたり 101kcal

28位 くらし良好 北海道やわらか納豆

購入価格 127円／1パックあたり42円

外観	3
香り	2
食感	2
豆味	2
発酵味	2
たれ	3
合計点	14

渋みがあって豆味が薄い。しっとりでももっちりでもなく苦味が強かった

小粒 ／ 40g×3パック ／ 1パックあたり 79kcal

27位 明治屋 鎌倉山納豆

購入価格 214円／1パックあたり71円

外観	3
香り	2
食感	3
豆味	2
発酵味	3
たれ	2
合計点	15

ぎっしり入りすぎていてかぶりが全体にかかっていなく、豆が硬かった

小粒 ／ 40g×3パック ／ 1パックあたり 80kcal

pick up! 薬味……買わなくても付いてます！

29位 薬味が付属してて味変OK納豆

この納豆は唯一タレやからしのほかに「薬味」が付属している。金ゴマ、ネギ、海苔の3種類が入っていてわざわざ切らなくてもいいのでラク！

ミツカン
くめ納豆丹精

購入価格 192円／1パックあたり96円

外観	3
香り	2
食感	2
豆味	2
発酵味	2
たれ	2
合計点	13

極小粒 ／ 40g×2パック ／ 1パックあたり 77kcal

pick up! 納豆菌×乳酸菌がWで摂れる！

29位 菌を2種類使う超おトク納豆

粒全体にかぶりがあり、ほんのり甘く柔らかい。付属しているタレに乳酸菌が入っていて、かけることで2種類の菌を摂取することができる納豆だ。

タカノフーズ
すごい納豆S-903

購入価格 172円／1パックあたり57円

外観	3
香り	2
食感	2
豆味	2
発酵味	2
たれ	2
合計点	13

極小粒 ／ 40g×3パック ／ 1パックあたり 81kcal

35位 コープ 国産大豆中粒納豆

購入価格 127円／1パックあたり42円

豆の色は薄く、味も薄かった。また、あと味に苦味を感じた

外観	1
香り	2
食感	2
豆味	2
発酵味	1
香り	1
合計点	9

中粒 ／ 40g×3パック ／ 1パックあたり 77kcal

34位 eatime 納豆好きに贈る大粒の食感と大豆のうま味国産大豆納豆

購入価格 149円／1パックあたり50円

豆が詰まりすぎていてうまくかき混ぜられず。かぶりもまばらで微妙

外観	2
香り	2
食感	2
豆味	2
発酵味	1
香り	1
合計点	10

大粒 ／ 40g×3パック ／ 1パックあたり 75kcal

33位 ミツカン 金のつぶ 金の熟成

購入価格 96円／1パックあたり32円

豆の味よりも、口に残る苦味の方が強かった。豆にザラつきも感じた

外観	2
香り	2
食感	2
豆味	2
発酵味	2
香り	1
合計点	11

中粒 ／ 40g×3パック ／ 1パックあたり 71kcal

32位 トップバリュ 極小粒納豆

購入価格 84円／1パックあたり28円

少しクセはあるものの、噛むと豆の香りがフワッと香ってくる

外観	2
香り	2
食感	2
豆味	2
発酵味	2
香り	2
合計点	12

極小粒 ／ 50g×3パック ／ 1パックあたり 97kcal

お茶碗一杯分の上に混ぜた納豆とお茶漬けの素を入れ、緑茶などの冷茶をご飯が浸る程度入れたら完成！

暑い日は涼しく冷茶で納豆茶漬けがオススメ！

そのまま食べるだけでなくアレンジして食べるのもオススメ！

そのまま食べるだけのワンパターンはもったいない。まだ暑さが続くこの時期は、納豆茶漬けがオススメ！ ネバネバ感が減りサラッと食べられる！

しまった。粒が詰まりすぎているとかぶりが全体にかかっていないものが多く、そのバランスが重要だったようだ。また、タレは甘すぎたり塩味が強いものは評価を落とした要因のひとつだった。

このランキングを参考に、日々の食生活や健康が見直されている今は、おいしさだけでなく、健康にも繋がる一石二鳥な納豆をぜひ見つけて食べてほしい！

普段使いから旅行・災害の備えまで
容量別に徹底テストしました!

モバイルバッテリー30製品

TEST the BEST

量販店でも手に入る普及品から海外製品まで幅広く検証!

デバイスだけでなく、本体への充電速度も大切です!

すばやくたくさん充電できて持ち運びやすく使いやすい一台を探す!

何かとスマホやタブレットを使う機会が多い昨今、モバイルバッテリーはもはや生活の必需品ともいえるアイテムだ。

今回は家電量販店や通販サイトでよく見かける売れ筋のモバイルバッテリー30台をチョイス。小容量から大容量タイプまで、容量別にテストを行った。

テスト方法・評価ポイント

4つの項目でテストしました!

出力W数 20点

容量70%に調整したiPhone11 MAXを充電し、出力を確認。カタログスペックも参考に評価した

ロス率 40点

満充電のバッテリーを残量ゼロまで放電し、実容量を計測。公称容量に対してのロス率を算出した

コンパクトさ 20点

バッテリー本体の重量やサイズ、実際にスマホとつないで充電する際の持ちやすさなどを確認した

付加機能 20点

急速充電(PD)対応の有無やACプラグ、内蔵コードなどバッテリー性能以外の機能を評価

100点満点で総合評価し ランキング化!

テストしたのは……

LAB.360 室長
松下 和矢

日用品から家電まで、科学的な知見から実使用に即したテストを立案・監修する

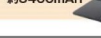
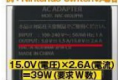
知っ得! 覚えておくと役立つ モバイルバッテリーのキホン

バッテリー容量 過去100台以上テストしてわかった! 実際に使える容量は「6〜7割程度」!

10000mAhの場合は……

バッテリーとケーブル間の電圧が違うため、変換によるロスが発生してしまう!

電力のロスは必ず起きる!

モバイルバッテリーは充電時にケーブルを通して電圧が変換されるため、どうしてもロスが出てしまう。そもそも容量が違う場合もあるが、6〜7割程度を参考に選ぼう。

出力W数 同じ「Type-C」でも充電ができない場合もある!

モバイルバッテリーを使う前に、充電する端末の要求W数を必ず確認しよう!

タブレットやノートPCなどは充電に必要な電圧が高い場合がほとんど。タブレットは最低でも12W、ノートPCは60Wもの電圧が必要だ

端末の要求する出力W数を満たせるかを要チェック!

モバイルバッテリーの出力W数が充電したい端末の要求する電力量に届かない場合は充電できないことも。PD対応機器ならば充電自体は可能だが、速度がかなり遅くなってしまうので、なるべく高い出力を選ぶことが重要だ。

充電ケーブル 急速充電はケーブルも対応品が必要

古いものをそのまま使うと「急速充電」できない!?

PD充電などの急速充電には「3A」以上の大きな電流を扱えるUSB Type-Cケーブルが必須。購入前によく確認して、対応した規格のものを揃えよう。

大電流を扱えないケーブルでは充電速度が落ちます!

LAB.360 室長
松下 和矢

充電規格 同じ「急速充電」でも規格はまったく違う!

PD充電(Power Delivery)

USB Type-C端子に対応した給電規格のひとつで、最大100Wもの電力を給電可能。端末の要求する電力に合わせて出力を自動で調整するが、要求よりも低い場合は充電速度が落ちてしまう。

PowerIQ

Anker社のバッテリーに搭載される「接続先の機器を判別し、最適な電圧・電流量に自動調整する」機能。挙動はPDとほぼ同じだが、こちらはType-Aポートにも対応。

Quick Charge

Qualcomm Quick Charge

クアルコム社が策定した急速充電規格。主にAndroid搭載のデバイスに対応しており、最新の「Quick Charge 4/4+」ではPD充電との互換性が追加された。

次ページから詳しいランキングを発表!

本体への充電も爆速!「ながら使い」でも快適なAUKEY(オーキー)がベスト!

AUKEY

PB-XN5

購入価格 ▶2580円

SPEC 重量(実測)●125g
最大出力W数●15W　出力ポート数●
Type-C：1、Type-A：1

コンパクトで気軽に使える一台

スマホを約1回分充電できる5000mAhクラスでは、AUKEYの「PB-XN5」がベストバイに輝いた。全製品中でも圧倒的な充電速度に加え、スリムな軽量ボディも使いやすくスマホと一緒に持っても邪魔になりにくい。通勤・通学時のお供に最適だ!

PD対応

公称容量	実容量	最大出力
5000mAh	2856mAh	PD15W

ベストの理由　入出力で急速充電に対応! 圧倒的な本体充電の速さ

本体の充電もPD(15W)を利用できるので、日常での使い勝手は◎。バッテリーの準備に時間がかからないので、気軽に使うことができる

ロス率	出力W数	付加機能	コンパクトさ	総合評価
23点	13点	12点	20点	68点

小容量タイプは本体充電の速さが使いやすさに直結!

ここでは、日々の通勤や通学でスマホを1回程度充電できる5000mAhクラスのモバイルバッテリーをテストした。

ベストバイはAUKEY「PB・XN5」。実容量や出力できる最大W数など、モバイルバッテリーを選ぶうえで重要となるポイントはいくつかあるが、「PB・XN5」がベストになった最大の理由は本体充電の速さだ。Type・Cポートでの入出力に独自の最適化技術「A・iPower」を搭載し、短い時間で本体の充電も完了する。薄いカード状の形状もスマホと重ねて自然に持つことができ、使わないときもポケットなどにスッと入って邪魔になりにくいと高評価だった。

ベストは逃したが、2~5位の製品はPD充電に対応しており、スマホだけでなくタブレットの急速充電も対応している。3000mAh程度の実容量はタブレットの充電には不足だが、緊急時に使うぶんには十分。

ACプラグ内蔵で、コンセントから直接充電できるタイプの製品はデバイスの充電器いらずで利便性が高いが、他の製品と比較するとサイズが大きく携帯性は今ひとつ。外出先でも充電環境を1台で完結させたいという人にはオススメだ。

3位 電力のロスが少なくたっぷり充電できる!

実測出力はベストに及ばず

公称容量に対して電力のロスが少ない。小型タイプの中では比較的余裕をもって充電できる

満充電しても少し余る
最新のスマホも余裕をもって充電できる

オウルテック
OWL-LPB 6006
購入価格 ▶4180円 SPEC 重量●144g

公称容量	実容量	最大出力	
6000mAh	3727mAh	PD15W	PD対応

ロス率	出力W数	付加機能	コンパクトさ	総合評価
28点	9点	12点	16点	65点

2位 タブレットにも急速充電できる高出力!

残量表示も明るく見やすい!

実容量はスマホをギリギリ1回充電できる。出力が18Wあるので、タブレットにも急速充電が可能だ

軽さはピカイチ!
厚みがあり携帯性はベストに一歩届かず

ELECOM
DE-C17L-5000
購入価格 ▶6020円 SPEC 重量●115g

公称容量	実容量	最大出力	
5000mAh	2927mAh	PD18W	PD対応

ロス率	出力W数	付加機能	コンパクトさ	総合評価
24点	13点	12点	17点	66点

5位 チャージ時間はかかるが実容量が多めで安心

取り回しやすいスティックタイプ

2位と同じく18Wの高出力。スティックタイプは「ながら使い」にはやや向かないが、細長くしまいやすい

ひと目で残量確認!
デジタル数字の残量表示はわかりやすい

カバンの中でも邪魔にならない

cheero
Power Plus 5 Stick CHE-108
購入価格 ▶2680円 SPEC 重量●129g

公称容量	実容量	最大出力	
5000mAh	2757mAh	PD18W	PD対応

ロス率	出力W数	付加機能	コンパクトさ	総合評価
20点	13点	12点	17点	62点

4位 コンセントから直接充電できて充電器いらず!

ややかさばるが利便性は最高!

PD対応の急速充電に加えて、コンセント直結で本体も同時に充電できる。ややかさばるのが惜しい

1台2役で充電器レス!
AC充電器とバッテリーのいいとこ取り!

Anker
Anker Power Core III Fusion 5000
購入価格 ▶3590円 SPEC 重量●181g

公称容量	実容量	最大出力	
5000mAh	2820mAh	PD18W	PD対応

ロス率	出力W数	付加機能	コンパクトさ	総合評価
21点	13点	15点	14点	63点

8位 端末への充電が遅く非力さが目立つ

maxell
MPC-CW5200P
購入価格 ▶4378円
SPEC 重量●129g

出力ポートは2口ある

公称容量	実容量	最大出力
5200mAh	3235mAh	15W

ロス率	出力W数	付加機能	コンパクトさ	総合評価
29点	8点	2点	15点	54点

良くも悪くも普通の一台

Type-Cポートがないので充電速度はイマイチ。価格の割には微妙な性能に

6位 急速充電できないが最軽量&最薄の一台

TNTOR
モバイルバッテリー
購入価格 ▶1740円
SPEC 重量●113g

薄&軽ボディで携帯性に特化

公称容量	実容量	最大出力
5000mAh	3207mAh	10W

ロス率	出力W数	付加機能	コンパクトさ	総合評価
32点	4点	1点	20点	57点

持ったことを忘れる軽さ

113gとダントツの軽さ。価格の割に実容量も多いが、出力が低く充電速度は△

6位 コンパクトさは随一!でも出力は今ひとつ

BLUEDOT
BMB-51
購入価格 ▶1280円
SPEC 重量●121g

実容量が多くコスパは高い

公称容量	実容量	最大出力
5000mAh	3163mAh	12W

ロス率	出力W数	付加機能	コンパクトさ	総合評価
32点	4点	1点	20点	57点

コスパ重視ならアリ

充電速度はあまり出ないが、価格と実容量のバランスがよく、コスパの高い一台

column 1

「PSEマーク」がついてないモノは絶対買っちゃダメ!

Model No.:C118
Capacity:11200mA
Limited charge volt
GUANGZHOU KING
バッテリー本体に記載

購入前に必ず「PSEマーク」があるか確認を!
編集部 木川

PSEマーク(電気用品安全法の技術基準適合)がついてないモバイルバッテリーは安全性などが担保されていない恐れがあり、要注意!

10位 小さくて軽いけどパワー不足感あり

Anker
Anker Power Core II 6700
購入価格 ▶2550円
SPEC 重量●132g

充電速度は遅いが実容量が多め

公称容量	実容量	最大出力
6700mAh	4131mAh	10W

ポート構成が惜しい一台

「PowerIQ」に対応するが、PD充電対応のType-Cポートではないのでパワー不足

ロス率	出力W数	付加機能	コンパクトさ	総合評価
28点	4点	1点	17点	50点

9位 電源直結は便利だがPD非対応が惜しい

RAVPower
RP-PB125
購入価格 ▶2990円
SPEC 重量●186g

充電環境は一台でまとまる

公称容量	実容量	最大出力
6700mAh	3913mAh	15W

プラグ付きの利点は薄め

電源直結もできるプラグ付きだが、Type-Cポートは非搭載で充電速度に難あり

ロス率	出力W数	付加機能	コンパクトさ	総合評価
24点	9点	5点	14点	52点

動画視聴やアプリをよく使う人でも安心できる10000mAhクラス

10000mAhクラス モバイルバッテリー10製品

TEST the BEST 1位 Mobile Battery

AUKEYの薄型ワイヤレスなら据え置きで使っても爆速充電できる!

ベストの理由 大容量でもコンパクト! ケーブル不要で機動性◎

本体だけ持てば出かけられる!

iPhone 11とほとんど変わらないサイズ感で邪魔になりにくい。ワイヤレス充電は「ながら使い」時にも威力を発揮。大容量ながらも機動性の高い一台だ!

ワイヤレス充電が便利すぎる!

スマホを2～3回充電できる10000mAhクラスは、AUKEY「PB-WL02」がベスト。タブレットも急速充電できる18Wの高出力に加え、Qi（非接触充電）でケーブル要らず。実容量もスマホ2回ぶんを余裕でフル充電でき、本体充電も速く隙がない!

AUKEY
PB-WL02

購入価格 ▶4980円

SPEC 重量（実測）●234g 最大出力W数●18W 出力ポート数● Type-C（PD）：1、Type-A：1

PD対応

公称容量	実容量	最大出力
10000mAh	6535mAh	PD18W

ロス率	出力W数	付加機能	コンパクトさ	総合評価
33点	13点	14点	13点	73点

「スマホを2回充電できるか」が評価の分かれ目に!

外でも音楽や動画を視聴したり、ゲームをよくプレイする人には小容量のバッテリーではもの足りなく感じることもあるだろう。そんな人にオススメなのが、スマホを2回程度充電できる10000mAhクラスのモバイルバッテリーだ。

検証の結果、5000mAhクラスでもベストに選ばれたメーカー、AUKEYの「PB-WL02」が見事にベストの座を射止めた。5000円を切る価格でありながら、実容量はiPhone 11を2回以上フル充電でき、コスパも高い。機能面ではワイヤレス充電規格の「Qi」を搭載しており、対応するデバイスであればケーブルすら不要で利便性もバツグンだ! 18Wの高出力PD電にも対応するので、ケーブルを使えばより高速で充電もできる。

惜しくもベストを逃しはしたものの、台湾のバッテリーメーカー・RAV Powerの「RP-PB186」や、国内メーカー大手エレコムの「DE-C18L-10000」も実容量は十分優秀な数値をマークした。また、「低電流モード」を搭載し、イヤホンなどの小型機器にも安全に充電ができるなど汎用性の高いアンカーのモバイルバッテリーもオススメできる。

3位 超コンパクトで持ち運びに最適です！

スマホを約2回フル充電できる！

RAVPower
RP-PB186

購入価格 ▶3999円
SPEC 重量●188g

公称容量	実容量	最大出力
10000mAh	5970mAh	PD18W

PD対応

価格も安く機能も十分！
価格の割に実容量が多くコスパがいい。サイズも小さく188gと軽いので邪魔にならず持ち運びも◎

小容量モデル並みのサイズ
小型・軽量でかさばりにくいサイズ感

ロス率	出力W数	総合評価
26点	13点	64点
付加機能	コンパクトさ	
12点	13点	

2位 対応デバイスが多く汎用性が高い一台

軽量&小型で持ち運び◎

Anker
Anker PowerCore Slim 10000 PD with PowerPort III Nano

購入価格 ▶5490円 SPEC 重量●210g

公称容量	実容量	最大出力
10000mAh	6132mAh	PD18W

PD対応

充電効率のよさはさすがが！
電力のロス率が低く、18Wの高出力で効率よく充電できる。コンパクトなボディで持ち運びも楽チン

さまざまな機器に対応
「低電流モード」で小型機器の充電も○

ロス率	出力W数	総合評価
28点	13点	66点
付加機能	コンパクトさ	
12点	13点	

5位 出力ポートが多いのでシェアに便利！

国内メーカーらしい堅実さ

バッテリーのシェアもしやすい
どの項目も平均値でそつのない性能。実容量の割に本体充電が速めなので、使い勝手はいい

最大3台同時充電！
速度はやや落ちるが、3台同時に充電可能

maxell
MPC-CPD15000P

購入価格 ▶7680円 SPEC 重量●277g

公称容量	実容量	最大出力
15000mAh	8550mAh	PD18W

PD対応

ロス率	出力W数	総合評価
23点	13点	60点
付加機能	コンパクトさ	
13点	11点	

4位 そつのない性能で使いやすい優等生

やや高めの価格が惜しい！

簡素なつくりで使い勝手◎
実容量はスマホをギリギリ2回充電できる程度だが、本体の充電が速く準備の手間がかかりにくい

約4時間で充電完了！
本体への充電が速く準備の手間いらず

ELECOM
DE-C18L-10000

購入価格 ▶6100円 SPEC 重量●196g

公称容量	実容量	最大出力
10000mAh	5848mAh	PD18W

PD対応

ロス率	出力W数	総合評価
24点	13点	61点
付加機能	コンパクトさ	
12点	12点	

8位 PD対応だがロス率が高くコスパは△

cheero
ダンボーバッテリー CHE-097

購入価格 ▶5270円
SPEC 重量●245g

充電にもやや時間がかかる

PD対応

公称容量	実容量	最大出力
13400mAh	6827mAh	PD18W

外見重視でスペックは△
公称13400mAhだが、実容量は半分とコスパは微妙。本体充電も時間がかかる

ロス率	出力W数	総合評価
13点	14点	50点
付加機能	コンパクトさ	
12点	11点	

7位 オールインワンで使い勝手はいい

OMKUY
モバイルバッテリー

購入価格 ▶3880円
SPEC 重量●260g

プラグに加え内蔵コードも！

公称容量	実容量	最大出力
10000mAh	6048mAh	10.5W

プラグ付きだが低出力
実容量は優秀だが、出力が低めで端末への充電に時間がかかるのがネック

ロス率	出力W数	総合評価
27点	9点	55点
付加機能	コンパクトさ	
7点	12点	

6位 アルミボディで熱がこもりにくいつくり

オウルテック
OWL-LPB10011

購入価格 ▶7980円
SPEC 重量●228g

残量が数字で見えるのは○

PD対応

公称容量	実容量	最大出力
10000mAh	5881mAh	18W

価格の割に平凡な性能
とくに性能に尖った部分はなく、凡庸な印象を受ける。やや価格が高めなのが△

ロス率	出力W数	総合評価
24点	10点	59点
付加機能	コンパクトさ	
12点	13点	

column 2 バッテリー寿命を延ばすにはこまめな充電が大切です

使い切ってから充電するのはNG！

「充電しすぎ」も「0%で放置」もバッテリーには負担大です！

LAB.360 室長 松下和矢

バッテリーに使われるリチウムイオン電池は、残量を使い切って放置（過放電）したり、満充電のまま放置（過充電）すると劣化が早まるといわれる。30%～80%程度の範囲で使うのが長持ちの秘訣だ

10位 驚きのコンパクトさでもスペックは残念

小型サイズ並みの軽さ

MOXNICE
モバイルバッテリー

購入価格 ▶2299円
SPEC 重量●150g

公称容量	実容量	最大出力
10000mAh	4380mAh	10.5W

サイズ感しか見どころなし
実容量は公称の半分以下と小容量並みのスペック。出力も控えめでもの足りない

ロス率	出力W数	総合評価
4点	9点	31点
付加機能	コンパクトさ	
2点	16点	

9位 最新デバイスの充電にはやや力不足かも

コード内蔵で利便性はある

TSUNEO
モバイルバッテリー

購入価格 ▶2380円
SPEC 重量●214g

公称容量	実容量	最大出力
10000mAh	5850mAh	10W

出力が低くパワー不足
コンパクトで本体充電も速いが、出力が控えめで端末への充電に時間がかかる

ロス率	出力W数	総合評価
24点	4点	45点
付加機能	コンパクトさ	
5点	12点	

旅行や出張、災害時にも
1台あると安心できる!
20000mAhクラス

20000mAhクラス
モバイルバッテリー10製品

TEST the BEST
1位
Mobile Battery

タブレットやPCもOKな超・高出力 旅行・出張にはRAVPowerが最強!

MONOQLO BEST BUY 2020年11月号 モバイルバッテリー 20000mAhクラス

RAVPower
RP-PB201

購入価格 ▶7799円

SPEC 重量（実測）●365g
最大出力W数●60W 出力ポート数●Type-C（PD）：1、Type-A：1

超コンパクトでスペックも最高!

スマホを約4回、タブレットを約2回充電できる大容量でありながら小さなポケットにも収まるコンパクトさで見事ベストバイを射止めたRAVPower「RP-PB201」。出力も最高60Wと高く、スマホやタブレットのみならず、ノートPCの充電も可能だ!

PD対応

公称容量	実容量	最大出力
20000mAh	12412mAh	PD60W

ベストの理由 大容量でも軽量・小型で荷物が重くなりにくい!

他製品と比べてもかなりの小ささ

同じ20000mAhクラスの製品と比較しても、ひと回り小さいサイズ。大容量でもかさばりにくいので、旅行や出張だけでなく、普段使いでもオススメできる逸品だ!

ロス率	出力W数	総合評価
29点	18点	69点
付加機能	コンパクトさ	
12点	10点	

最大出力W数と本体の充電時間が使いやすさの決め手

スマホを3回以上充電できる20000mAh以上の大容量バッテリーは、旅行や出張、万が一の災害時など、2泊3日程度スマホの充電をしたいときに役に立つので1台持っておいて損はない。とくに、出力が45W以上ある製品は携帯ゲーム機やノートPCなど、高い出力の電力を要求するデバイスを充電することも可能だ。

1点を争う激戦を制し、ベストの座に君臨したのは台湾のメーカーRAVPowerの「RP-PB201」となった。実容量12412mAh、最大60Wの大容量・高パワーでPCの急速充電も可能なハイスペックながら、リュックのサイドポケットにもすっぽり入り、持ち運びやすいコンパクトなサイズ感は他製品になく、ベストバイの決め手となった!

出先ではPCを使わず、スマホやタブレットのみ充電したいという人は、1点差で惜しくもベストを逃したアンカーや、充電時の電力ロスが少ないオウルテックの製品もオススメ。また、出先でもPCを使い、ACアダプターを持ち歩かず快適に充電したいという人には、最大100Wの超・高出力を誇るHyper Juiceも選択肢に入ってくる。

電力のロスがほぼなく長く充電できる! 3位

出力W数以外はほぼベストと同等

「出力の差」が明暗を分けた

出力以外はベストとほぼ同等の結果に。PCを使わないという人なら十分にオススメできる逸品だ!

細長いので隙間にピタッ

縦に長いが、十分コンパクトなボディ

AUKEY
PB-XD20

購入価格 ▶7980円 SPEC 重量●356g

公称容量	実容量	最大出力
20100mAh	12928mAh	PD18W

PD対応

ロス率	出力W数	付加機能	コンパクトさ	総合評価
32点	12点	13点	10点	67点

多くのデバイスに対応できる汎用性の高さが◎ 2位

iPad Proも2回フル充電できる!

端末により出力を調整!

高速給電できるポートが3口搭載される

容量に見合わない驚きの価格

スマホを5回以上フル充電できる大容量なのに、6000円台と驚愕のコスパ。出力が高く汎用性もある

Anker
Anker PowerCore Ⅲ Elite 25600 60W

購入価格 ▶6792円 SPEC 重量●567g

公称容量	実容量	最大出力
25600mAh	16212mAh	PD60W

PD対応

ロス率	出力W数	付加機能	コンパクトさ	総合評価
31点	18点	13点	6点	68点

5位 ハイスペックPCも充電できる超高出力

高い性能の代償は重量に

100Wの出力でPCの充電も可能なので、ノマドワーカーには◎。大きさや重さが許せればアリかも

ノートPCも急速充電!

要求W数の大きい端末も急速充電できる

持ち運びにはかなり不便なサイズ

Hyper Juice
HYPER++

購入価格 ▶1万7891円 SPEC 重量●641g

公称容量	実容量	最大出力
27000mAh	16854mAh	PD100W

PD対応

ロス率	出力W数	付加機能	コンパクトさ	総合評価
27点	20点	13点	5点	65点

3位 実容量は最高クラス! たっぷり充電できる

スマホ専用としてなら最強!

電力ロスが圧倒的に少なく、価格の割に実容量が多い。出力はやや控えめだが、スマホの充電には◎

ロス率は驚異の32%

本体への充電もそこそこ速く使いやすい

本体サイズは少し大きめ

オウルテック
OWL-LPB20001

購入価格 ▶7181円 SPEC 重量●442g

公称容量	実容量	最大出力
20000mAh	13437mAh	PD15W

PD対応

ロス率	出力W数	付加機能	コンパクトさ	総合評価
36点	10点	13点	8点	67点

高出力だが実容量の少なさが気になる 8位

cheero
Power Plus 5 Premium

購入価格 ▶6480円
SPEC 重量●426g

PD対応

尖ったところもなく平凡な印象

公称容量	実容量	最大出力
20000mAh	10949mAh	PD 60W

ロス率	出力W数	付加機能	コンパクトさ	総合評価
19点	18点	13点	8点	58点

充電してもすぐなくなる

最大60WでノートPCにも充電できるが、実容量が控えめで電池切れが早い

サイズが大きく持ち運びに難あり 7位

ELECOM
DE-C19L 20000

購入価格 ▶8660円
SPEC 重量●392g

PD対応

ポートも2口しかなく不便

公称容量	実容量	最大出力
20000mAh	11937mAh	PD 45W

ロス率	出力W数	付加機能	コンパクトさ	総合評価
26点	16点	12点	7点	61点

厚みがありややかさばる

容量・出力ともに及第点ではあるが、大きく厚いので持ち運ぶには苦労するサイズ

実容量は意外と優秀コスパのいい一台 6位

BLUEDOT
BMP-PD201

購入価格 ▶2980円
SPEC 重量●374g

PD対応

驚異的な安価でコスパは最強

公称容量	実容量	最大出力
20000mAh	12715mAh	PD 18W

ロス率	出力W数	付加機能	コンパクトさ	総合評価
30点	12点	13点	8点	63点

アマゾンで買える良品

格安品ながら快適に充電できる出力で、実容量も多め。コスパのよさが光る

column 3

大容量バッテリーは機内持ち込みに制限アリ

航空会社名	制限
日本航空(JAL) 全日本空輸(ANA) ソラシドエア AIRDO スターフライヤー ピーチ・アビエーション ジェットスタージャパン	● 100Wh 未満 〈～ 27,027mAh 以下〉: 機内持ち込み可能 ● 100 ～ 160Wh 〈27,027 ～ 43,243mAh 以下〉: 機内持ち込み可能(最大2個まで)
スカイマーク	● 100Wh 未満 〈～ 27,027mAh 以下〉: 機内持ち込み可能(最大2個まで) ● 100 ～ 160Wh 〈27,027 ～ 43,243mAh 以下〉: 機内持ち込み可能(最大2個まで)

リチウムイオン電池は過度な衝撃で爆発や発火の恐れもある「危険物」のため、航空便への持ち込みは厳しく制限がかかる

10位 実容量も出力もなく明らかに力不足

SURIA
モバイルバッテリー

購入価格 ▶2873円
SPEC 重量●389g

実容量も公称の半分以下!

公称容量	実容量	最大出力
26800mAh	12632mAh	10W

利便性より粗が目立つ

3種類のケーブルが内蔵されているが、実容量も出力も控えめで残念な結果に

ロス率	出力W数	付加機能	コンパクトさ	総合評価
9点	4点	5点	7点	25点

9位 ケーブル内蔵型は出力が低く残念

DeliToo
モバイルバッテリー

購入価格 ▶2980円
SPEC 重量●467g

アマゾンの人気製品だが……

公称容量	実容量	最大出力
26800mAh	12351mAh	10.5W

実容量も出力も不安

公称26800mAhだが実量は半分以下。出力も低く、あえて選ぶ必要はないだろう

ロス率	出力W数	付加機能	コンパクトさ	総合評価
9点	8点	3点	7点	27点

MONOQLO的 読者プレゼント

例年以上に暑かった夏が過ぎ、秋らしい涼しい日が多くなってきました。季節の変わり目は体調に気をつけて過ごしたいですね！ 今回は「運動の秋」にオススメなApple Watchや体組成計、「食欲の秋」にもってこいの減煙ホットプレートなど、幅広いジャンルのプレゼントをご用意いたしました！ 本誌に対するご意見とともに希望の商品を記入の上、どしどしご応募ください

ご応募の締め切り■'20年10月16日(金)

1名

01

Apple

Apple Watch Series3（38mm）

先月号紹介した、Suicaなどの電子決済が利用可能で電車利用や買い物で便利な定番スマートウォッチ。iPhoneと接続することで、電話やメールなどの通知を確認できたり、運動量などを記録してくれる便利アイテムです

1名

02

タニタ

インナースキャンデュアルRD-909

体重や体脂肪率や筋肉の状態まで数値化してくれる体組成計。スマホアプリとの連携で日々の数値がグラフ化されて分かりやすく、ダイエットも無理なくできちゃうかも！

1名

03

サンコー

Android内蔵モバイル小型プロジェクター「POKEPRO」

手のひらに乗ってしまうほどの小型プロジェクターを1名様にお届け！ 三脚と台形補正が付いているため、どんな場所でも映像が見やすく楽しめちゃいます。小型なのでアウトドアにもオススメ！

1名

04

ソーダストリーム

Genesis スターターキット

他の炭酸水メーカーよりも、強い炭酸が作れるソーダストリーム。水を入れたボトルをセットしてボタンを押せばたった10秒で炭酸水が完成。ペットボトルを買うよりゴミが少なく、安く炭酸水が飲める優れモノ

3名

05

Zoom映え3点セット

Zoom会議やZoom飲みが浸透する中、自分の映り具合やマイクの音質が良い方が相手に良い印象を与えられますよね。そんな「新しい身だしなみ」でオススメのアイテムをお届け！ どれもBluetoothやUSBで接続できるのでほとんどのPCで使えます

おうち焼肉に必須アイテム！

① イワタニ
カセットガス スモークレス焼肉グリル "やきまる" CB-SLG-1

② 山善
減煙焼肉グリル「XGRILL」

③ アピックスインターナショナル
減煙グリルプレート（肉祭り）

07 計3名 減煙ホットプレート

肉から出た油ををプレート下の受け皿に落とすことで煙が発生しにくくなるアイテム。①のやきまるはガス式で表面が280℃にもなりこんがりと肉を焼くことができます。②③は電気式で、直火を使わないため、ガス式よりも比較的安全に焼肉が楽しめます！

快眠するには「高さ」が超重要！

06 3名 ニトリ 高さが10ヵ所調整できる枕（パイプ）

枕の中材の量を調整する事で、自分の首の高さに合った枕を作ることができます。今月号の第3特集でテストを行った際には寝心地や通気性など全ての項目で高評価を獲得。睡眠の悩みは「高さ調整」で解決できるかも！

ご応募方法

とじ込みのハガキ、または通常ハガキ、WEBサイトにて、必要事項を記入の上、ご応募ください。希望商品、ご連絡先のほか、アンケートへのご協力もお願いいたします。応募の締め切りは、ハガキの場合は2020年10月16日（金）消印有効です。WEBの場合は10月16日（金）23時59分までに送信ください。なお、当選者の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。たくさんのご応募お待ちしております。

〒101-0051
東京都千代田区神田神保町1-12
株式会社晋遊舎
MONOQLO編集部 係

WEB応募はこちらから

https://questant.jp/q/MQ2011Present

くわしい応募方法はこちら
http://www.shinyusha.co.jp/media/mq2011/

スマホ・PCからも応募できます！

免責事項

プレゼントする商品は、検証・撮影のため、開封し使用しているものが含まれます。新品ではなく、傷や汚れ、その他の使用感はあるものとご認識下さい。また、製品の故障・不具合に関しては、編集部では一切責任を負いませんので、あらかじめご了承ください。

スマホを約3回も充電が可能！*

09 5名 大容量（2万mAh以上）モバイルバッテリー

136ページの「TEST the BEST」で検証したオススメの大容量バッテリーをお届け。2泊3日程度の旅行や出張、防災用など活躍するシーンは多いので、万が一のためにも1台は持ってて損ナシ！

※iPhone11（容量3110mAh）の充電を想定して試算

約5個ランダムで届けします！

08 5名 第1特集コラム バズり100均アイテムセット

第1特集で紹介した、SNSなどでバズった便利な100均グッズをまとめてプレゼント！　アルミ製飯盒のメスティンや小型スピーカーなどさまざまなジャンルのアイテムで幅広く楽しめる内容です

欲しい製品を手に入れよう！

11 5名 アマゾン Amazon ギフトカード3000円分

Amazonで使える3000円分のギフトカードを5名様にプレゼント。自分の欲しいものリストを見返して、欲しかった商品を安く手に入れるチャンスです！

臭い靴のニオイが消える魔法の粉

10 3名 ピッキー シャイニーキックス

仕事や部活などで臭くなってしまった靴にふりかけるだけで、嫌なニオイが消えるパウダー状の靴消臭剤。お出かけ前や帰宅後にサッとふりかけるだけで簡単なのも嬉しいポイントです！

MONOQLO
November, 2020
令和2年9月19日発行

発行人
加藤剛敏 kato taketoshi

編集人／編集長
浅沼伊織 asanuma iori

副編集長
桜井めぐみ sakurai megumi
北島圭介 kitajima keisuke

デスク
山田和樹 yamada kazuki

編集
辻 大輝 tsuji taiki
山内薫平 yamauchi kunpei
木川祐人 kigawa yuto
呉屋朝幸 goya tomoyuki
山本まゆ yamamoto mayu

編集協力
田中祐理子 tanaka yuriko
中村亮介 nakamura ryosuke
佐藤友香 sato yuka
荻原雪菜 hagihara yukina
野々村陽貴 nonomura haruki
西口亜希 nishiguchi aki
市川紫音 ichikawa shion

営業
久留徳仁 hisadome norihito
遠藤賢一 endo kenichi
良原正康 yoshihara masayasu
高倉はるか takakura haruka

広告
大野 真 ohno makoto
石井田健雄 ishiida takeo
井上健太郎 inoue kentaro

アートディレクション
山田幸廣 yamada yukihiro
@primary inc.,

チーフデザイン＆表紙デザイン
嶋田沙織 shimada saori
@primary inc.,

デザイン
@ primary inc.,
臼井あゆみ usui ayumi
安楽育代 anraku ikuyo
島津摩里 shimazu mari
松尾美恵子 matsuo mieko
山口 勉 yamaguchi tsutomu

市原雅利 ichihara masatoshi
小泉正敬 koizumi masataka
アイダックデザイン aidac design
カイジュウインク kaiju inc

撮影
fort
小西範和 konishi norikazu
澤田育久 sawada ikuhisa
小川賢一郎 ogawa kenichiro

校正
ぷれす press

発行所
株式会社晋遊舎
〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-12
営業 03（3518）6861
編集 03（3518）4061
印刷所 大日本印刷株式会社

いつもと違った2020年も、あとわずか!

MONOQLO 次号予告

テストNo.1商品で家の中でも外でも暮らしアップデート号

日々使うモノをアップデートで暮らしを便利&楽しく!

この日用品がスゴイ2020

例年より在宅が多かった今年こそ!
大掃除 楽ちんグッズ BEST BUY 20

U10万円 クロスバイク 辛口ランキング20

最新商品も全網羅! 歯磨き粉 TEST the BEST

もっと便利に、効率的に! テレワークの仕事道具

5G対応? 小型モデルも追加? どれが買い?
新型iPhone &Watch 辛口レビュー

※上記は予告であり、内容等は変更になる可能性がございます。ご了承ください

Editor's note 編集後記

NBAもコロナ対策で導入したと話題のIoT指輪を輸入&試用中。詳しくは次号で紹介しますが、これ……スゴイです。話題の新Watchより……正確かも?（浅）

ホットサンドメーカーのアレンジレシピがバズってますが、蒸しパンをバターで焼くだけの旨さ倍増レシピにマジ感動! これは試す価値ありです!（桜）

糖質制限中にどうしても甘い物が欲しくて1個だけプリンを食べたのですが、濃厚過ぎて脳が溶けるかと思いました。検証後、すでに1.5kgのリバウンド（北）

最近妙に写真にハマっています。常日頃というより、ふと神が降りてきたときだけですが。こちらはカマスにエンカウントしたときの写真です（山田）

編集後記用の写真がなく毎月困っています。僕のカメラロールにはゲームのスクショばかり……みんな何故そんなに写真があるのか不思議です（山内）

外国人観光客向けの日本土産ってなぜか欲しくなりますよね! 共感してくれる友人が少ないんですが、読者の皆さんならわかってくれますよね!?ね!?（辻）

夏休み中に東京スカイツリータウンの「すみだ水族館」に初潜入! 無数のクラゲが漂う巨大水槽に見とれてしまい、気づいたら1時間経ってました（木）

先日初めて井の頭公園に行きました。美味しいランチを食べ、池の鴨を見ながらベンチで穏やかな時間を過ごしました……まさに理想の休日でした!（山本）

念願のスマート電球を購入! 調光して遊んだり、アラームと連動させて光で目覚めたり……電球一つでこんなに快適になるとは思いませんでした!（呉）

《編集部のウラ側 Twitterにて大公開中!》
@monoqlo_info をフォロー!!

MONOQLO公式Twitterでは、モノ情報をはじめ、誌面には載せきれなかった制作裏話などを編集部員がゆる〜く呟いています。誌面の感想なども受け付けておりますので、ぜひフォローよろしくお願いします!

《募集》これ! あれ! テストして!
■売り場やテレビや街角で気になったあれこれ、モノクロ編集部があなたに代わってテストします!

読者の皆様へは、テストしてほしいモノ&コトを募集しています。例えば「新しいApple Watchは本当に買いなのか?」的な、編集部に試してほしい企画でも構いません。郵便はがき、または公式Twitterに意見をお寄せください。

宛先は（定期購読もこちらへ）
〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-12 株式会社晋遊舎「MONOQLO」編集部宛まで
メールの場合は
monoqlo@shinyusha.co.jpまで
電子書籍のお問い合わせは
densho@shinyusha.co.jpまで

《スタッフ大募集》校正者、急募!
平日を中心に働ける校正さんを大募集中! ぜひお気軽にご応募ください。
〔応募方法〕
①メール→monoqlo@shinyusha.co.jp
もしくは②郵送→〒101-0051
東京都千代田区神田神保町1-12
MONOQLO編集部宛に履歴書をお送りください。

MONOQLO 12月号は2020年10月17日（土）の発売です。
購入は全国の書店、コンビニにて。
予告内容は変更することがございます。あらかじめご了承下さい。

この認証マークは 編集部が自信を持って おすすめできる製品の証です。

価格以上の価値がある製品や
想像を超えるクオリティに出会ったときの
驚きや感動、ワクワク感を、私たちは
「BEST BUY」として表現しています。

街でこのマーク付きの製品を見かけたら
ぜひ手にとって、体感してみてください。
その品質にきっと満足していただけるはずです。

テストするモノ批評誌
MONOQLO

MONOQLO
モノクロ
11月号 2020
2020年9月19日発行(毎月19日発行)第12巻第11号通巻139号 発行人/加藤剛敏 編集人/浅沼伊織
発行所/株式会社晋遊舎 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-12 営業/TEL 03-3518-6861